

વાઇ રહેશે જાણીશો. કુદરતી ઉપચારો, આરોગ્યતા સાચવવા માટે વિવિધ દષ્ટિબિંદુઓ, ઉપવાસ અને તેની અગત્યતા, દવા, આહાર, પાણી, માટી, દાંત અને નાકનું રક્ષણ, કેટલાંક વધુ પ્રમાણમાં પ્રસરેલાં દર્દોનો પરિચય અને તેની ચિકિત્સા તેમજ તમાકુ અને ઝેરી પ્રાણીઓના વિષ સામેના ઉપાયો, કેટલીક વનસ્પતિનો ગોચર પરિચય અને છેલ્લે કેટલાક રોગોના સાદા, સરળ અને અનુભૂત પ્રયોગો-આવો ક્રમ આ પુસ્તકમાં ચોળયો છે. વળી એકજ વિષય ઉપર એકથી વધુ લેખો જાણીશો; તે તે સંબંધમાં જણાવવાનું કે એ દરેક લેખમાં કંઈ ને કંઈ વિશેષતા હોવાથી પસંદ કરવામાં આવેલા છે. આશા છે કે વાચક બંધુ એવા જુદા જુદા લેખોમાંથી પોતાને જરૂરી બાબત પ્રાપ્ત કરી લેશે.

આમાં સંગ્રહાયેલા પ્રત્યેક લેખ સાથે તેના લેખકનું નામ, તે લેખ જેમાંથી લેવાયો છે તે પત્રનું નામ, પ્રકટ થયા તારીખ વગેરે બનતા સુધી અપાયું છેજ. આ રચણે તે તે સર્વ લેખક, અનુવાદક અને પ્રકાશક સંબંધનોનો આહાર મળી કહેવાનું કે લેખોમાં જે કંઈ ઉપકારકતા અને ઉપયોગીતા જણાય તે તે માટે વાંચનાર બંધુઓના પુણ્ય અને કૃપાના અધિકારી તો તે તે લેખકો, અનુવાદકો અને પ્રકાશક બંધુઓજ છે.

આ સંગ્રહમાંના કોઈ લેખ, લેખક, ઔપધિ, બનાવટ અથવા બીજી બાબત માટે કોઇને કંઈ પૂછવા જેવું જણાય તો તે તેના મૂળ લેખકને પૂછવું જોઈએ અને લેખક બંધુના સરનામા માટે તે લેખ પ્રથમ ન્યાં છપાયો હોય ત્યાં પૂછાવવું જોઈએ.

જે સંબંધનોને આમાં અગત્યની ભૂલચૂક વગેરે જણાય તે તેઓ યોગ્ય સુધારણા સાથે લખી મોકલવા કૃપા કરશે તો તે બીજી આવૃત્તિ વખતે અથવા તો ગ્રંથમાળાના કોઈ પુસ્તક દ્વારા યથામતિ પાઠકોની જાણમાં લવાશે.

આ પછીનાં પૃષ્ઠોમાં (૧) મહાત્મા ગાંધીજી-નાના હતા ત્યારે, (૨) મુગદેવ ગાંધીજી, (૩) અહિંસાની મર્યાદા અને (૪) સ્ત્રીજીવન પર ગાંધીજીની અસર-એ ચાર લેખો ખાસ વાંચવા વિચારવા જેવા હોવાથી અપાયા છે.

છેલ્લે સર્વના પરમ સુહૃદ્ વૈદ્યો નારાયણો હરિઃ એમના અખૂટ વાત્સલ્ય અને ઉપકારોને પુણ્યશાળી પાઠક બંધુઓ અધિકા-અધિક સમજે-અનુભવે અને આધિ, વ્યાધિ તથા ઉપાધિમાત્રથી સદાને માટે મુક્ત બની રહે એવી ભાવનાપૂર્વક હરિઃ ॐ તત્સત્

# લોકોપયોગી સસ્તી ગ્રંથમાળા-પૌરવંદર\*

લોકોપયોગી સસ્તાં પુસ્તકો પ્રકટ કરી તેનો ફેલાવો કરવાનો આ ગ્રંથમાંનાનો ઉદ્દેશ છે. આ માળાના આઠક યવા માટે માત્ર રૂ. ૩) અનામત મૂકવા પડે છે. તેમાંથી પુસ્તકની કિંમત અને ટપાલખર્ચ ખાદ કરતા વર્ષ આખરે જે વધારો રહે તેની બાકી આઠકોને કરવામા આવે છે અને નવા વર્ષ માટેની અનામત માગવામાં આવે છે.

## બહાર પડેલાં ઉત્તમ પુસ્તકો

**યુગાવતાર ગાંધી—લેખક:—**શ્રી રામનારાયણ નાગરદાસ પાઠક. ૫૫-ગંબીર અને સાધુસતોની તવારીખમાં પારદર્શક સમ્યાધના અપૂર્વ નમૂનારૂપ મહાત્મા ગાંધીજીનું રસમય સરળ શૈલીમા જ્ઞાન્યુઆરી-૧૯૩૮ સુધીનું ચરિત્ર ત્રણ ખંડોમાં અપાયુ છે.  
ખંડ ૧ લો—સાદુ પૂઠું ... ૫૫જા ... ૨૩૬ ... ૦૧૪  
ખંડ ૨ જો " ... " ... ૩૦૦ ... ૦૧૧  
ખંડ ૩ જો " ... " ... ૨૮૦ ... ૦૧૧  
ત્રણે ગ્રંથો સાથે રૂ. ૨) માં મળશે પોસ્ટેજ ખર્ચ જુદું.

**કુદરતમય જીવન—અનુવાદક:—**શ્રી ચમનલાલ માં વૈષ્ણવ. 'રીટર્ન ટુ નેચર' નામના અંગ્રેજી પુસ્તકનો અનુવાદ. રોગમાથી કેમ છુટાય, અશાંતિમાંથી કેમ છુટાય એ આ પુસ્તક બતાવશે. કદ ઈચ ૫૫જા, પૃષ્ઠ ૨૦૦, પાકુ પૂઠું મૂલ્ય ૦૧૪

**ખોરાક—લેખક:—**શ્રી. ચમનલાલ માધવરાય વૈષ્ણવ. આ પુસ્તક સરળ ભાષામાં લખાયું હોયને ૪૦ પ્રકરણમા આહારના જુદા જુદા વિષયોને ટુંકાણમા સમાવ્યા છે. આત્મારતી રાધવાની પદ્ધતિથી આપણે ખોરાકને નિઃસત્ત્વ અને જીવનીય તત્ત્વ-વિટામિન વગરનો બનાવીએ છીએ; પરિણામે આરોગ્ય ગુમાવી ધણા રોગોના ભોગ થઈએ છીએ. શાકભાજી તથા ફળોની રોજની ઉપયોગીતા પણ યોગ્ય રીતે સમજાવી છે. ૫૫જા ના કદના પૃષ્ઠ ૨૦૮, સાદુ પૂઠું, મૂલ્ય રૂ. ૦૧.

## હવે પછી બહાર પડનારાં પુસ્તકો

**નવો પ્રકાશ—લેખક:—**અજ્ઞાત. પૃષ્ઠ ૧૫૦. નિકટના સાથીઓ અને સ્નેહીઓ પર લખેલા હૃદયસ્પર્શી પત્રોનો સંગ્રહ; યુવાનો-ને, દંપતીને, ખેડૂતને, આમસેવકને, શિક્ષકને લખેલા આ

\* આ. જા. ખ. સ્વેચ્છાથી લેવાયેલી છે. હવે ફરીથી છપાશે નહિ.

વિચારકના પત્રો ગુજરાતી ભાષાના જૂજ પત્રસાહિત્યમાં કિમતી ઉમેરો દરશો.

દૈયતનુ શબ્દ—લેખક:—શ્રી રામનારાયણ ના. પાટક. (એકાંકી નાટક); પૃષ્ઠ ૧૦૦. મહાન ટોલ્સ્ટોયના બાલસંવાદોને આધારે લખાયેલા સંવાદોને વધારીને ખેડૂતોને ઉપયોગી બનાવવામાં આવ્યા છે. ગામડાના લોકો આગળ લખવાયેલા આ સંવાદો સૌને બહુ ગમેલા અને ઉપયોગી લાગેલા તેથી તેને વધારીને સળંગ નાટકના રૂપમાં મૂકવામાં આવ્યા છે.

મહારાષ્ટ્રી સંતો—લેખક:—રામનારાયણ ના. પાટક. પૃષ્ઠ ૧૫૦. સમાજના ઘડતરમાં અમૂલ્ય ફાળો આપનાર મહાન સમાજ-સુધારકો અને સંતોનાં ટૂંક જીવનચરિત્ર; શંકરાચાર્ય, રામદેવ, નામદેવ, એકનાથ, તુકારામ અને રામાદાસ સમર્થ.

## કઈ રીતે મદદ કરશો ?

માત્ર લોકકલ્યાણના હેતુથી ચાલતી આ માળાને કઈ રીતે મદદ કરશો ?

- ૧ માળાનાં પુસ્તકો ખરીદી, વાંચી, વંચાવી તેનો ફેલાવો કરીને.
- ૨ જરૂર કરતાં વધારે નકલ ખરીદી, બ્યા આ પુસ્તકો પહોંચવાના સંભવ ન હોય ત્યાં પહોંચાડીને.
- ૩ ગામડાંઓમાં યોગ્ય વ્યવસ્થા ગ્રામણે પુસ્તકો મફત મોકલવા માટે દાન મોકલીને.
- ૪ પુસ્તક ગ્રંથ કરવામાં રોકવી પડતી મૂંઝી માટે લોન કે બેંક તરીકે નાણાં મોકલીને.
- ૫ લોકોપયોગી પુસ્તકો અને તેટલી સાદી ભાષામાં વિના વળતરે લખી મોકલીને.

## મળવાનાં સ્થળ:—

(૧) ભારતોદય મંડળ—પોરબંદર

(૨) ભારતી સાહિત્ય સંઘની નીચેની શાખાઓમાં:—

અમદાવાદ—ડૉ. પાનકારનાકા (મુખ્ય કાર્યાલય)  
મુંબઈ—શ્રી-સેસ સ્ટ્રીટ; મુરત—બાલાજી રોડ.

# વિવેધ ગ્રંથમાળાનો પૃષ્ઠમેઝ-સં. ૧૯૯૪

“વિવેધ ગ્રંથમાળા” ના સંવત ૧૯૯૪ ના વર્ષમા અપાયેલાં પુસ્તકોનો પૃષ્ઠમેઝ નીચે મુજબ છે.

અંશાંક	પુસ્તકનું નામ	પૃષ્ઠ	મૂલ્ય
૩૦૧ થી ૩૦૪	કતલખાનું	૬૯૬	૨૧
૩૦૫	વિષ્ણુસહસ્રનામાવલિ દર્શન (સોળ પેજ પૃષ્ઠ ૨૪૦ ના પૃષ્ઠ)	૧૮૦	૦૮૪
૩૦૬ થી ૩૦૯	આખ્યાનમાળા-અંથ પહેલો	૭૦૮	૨૧
૩૧૦ થી ૩૧૨	વૈદક સંબંધી વિચારો-લાગ બીજો	૪૩૨	૧૧૪
		કુલ ૨૦૧૬	૬૧

ગ્રાહકે થનાર માટે વાર્ષિક લવાજમ રૂ. ૫) અને ચાલુ વરસનું ખોસ્ટેજ માફ હોય છે; આફ્રિકા ઈત્યાદિ દેશોવર માટે લવાજમ રૂ. ૮) અથવા શીલીંગ ૧૨) છે. બહાર પડેલાં પુસ્તકો ગ્રાહક થતી વખતે અપાઈ બાકીનાં નીકળે તેમ જ તે સરનામે બુકપોસ્ટથી મોકલી અપાય છે.

## અશુદ્ધિ પત્ર

પૃષ્ઠ પંક્તિ	અશુદ્ધ	શુદ્ધ
૨ ૯	માથી	સૌથી
૧૧ ૧	દીધ	દીર્ઘ
૧૫ ૩૦	પાતળલ	પાતળલ
૯૨ ૭	આપતી	આવતી
૯૨ ૪૧	એનીમાં	એનીમા
૧૦૫ ૨૯	નિયામત	નિયમિત
૧૪૧ ૧૪	નાણુના	નામના
૧૫૯ ૧૯	ચેલિયસ્ત્રા	ચેલિયસ્ત્રા
૧૮૦ ૩૦	સેદ્રિય	સેદ્રિય
૧૯૯ ૨૨	પૌષ્ટક	પૌષ્ટિક
૨૪૪ ૩	સાન્દ્ય	સૌન્દર્ય
૨૭૧ ૧૯	માટ	માટે
૩૦૭ ૨	સાનો	સૌનો
૩૦૯ ૪૧	ગાણુ	ગૌણુ



આગ્રહ ! સત્યપાલન માટે કેવો પ્રેમ ને આદર !

ઉપલા પ્રસંગો મહાત્મા ગાંધીજીની વિદ્યાર્થી અવસ્થાના છે. એમણે સુંદર આત્મકથા લખી છે. વિદ્યાર્થીઓને એમાંથી ઘણું શીખવા જેવું છે. તમે મોટા થાવ, ત્યારે એને જરૂરથી વાંચજો.

(“બાળક” માસિકના એક અંકમાંથી)

## ૨-યુગદેવ ગાંધીજી

(લેખક:- ‘એક નમ્ર સેવક’)

“જેની હું ત્રીસ વર્ષ થયાં અંખના કરી રહ્યો છું તે તો આત્મદર્શન છે, તે ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર છે, મોક્ષ છે. મારું ચલન-વલન બધું એ દૃષ્ટિએ છે અને મારું રાજ્યપ્રકરણી ક્ષેત્રની અંદર અંખલાવડું પણ એજ વસ્તુને આધીન છે.”

ઉપરના શબ્દોમાં ગાંધીજીએ પોતાનું જીવનધ્યેય દર્શાવ્યું છે. ગાંધીજીને યથાર્થ રીતે સમજવાનો પ્રયત્ન કરનારે એ ધ્યેય હંમેશાં દૃષ્ટિ સમક્ષ રાખવું જોઈએ. જે પ્રવૃત્તિઓ એ ધ્યેયની નજીક લઇ જનારી હાગે તેટલીજ ગાંધીજીને માન્ય થાય.

ગાંધીજી તો સત્યરૂપી પરમેશ્વરનાજ પૂજારી છે. એને માટે પ્રિયમા પ્રિય વસ્તુનો ત્યાગ કરવાની એમની તૈયારી છે. એ સત્યની શોધરૂપી યગમાં શરીરને પણ હોમવાની એમની તૈયારી અને શક્તિ છે.

વિચાર, વાણી અને વર્તનમાં એ સત્યને વણી લેવાના એમના મનોરથ છે. એમને મન “સત્ય એજ સર્વોપરી છે; અને તેમાં અગ-ણિત વસ્તુઓનો સમાવેશ થઈ જાય છે.” એમની દૃષ્ટિએ “સત્ય એ સાધ્ય છે; અહિંસા એ સાધન છે.” “પરમેશ્વરનો-સત્યનો સાક્ષાત્કાર કરવાનું એકજ સાધન તે અહિંસા છે.” તેથીજ ગાંધીજી અહિંસા ઉપર આટલો બધો ભાર મૂકે છે. જીવની માફક ગાંધીજીને અહિંસા એ પરમધર્મ છે. એ ધર્મ એમને મન નિત્ય છે; સુખદુઃખ અનિત્ય છે.

સાધ્ય અને સાધનના ચિંતનમાંથી ગાંધીજીને બ્રહ્મચર્ય, અસ્વાદ, અસ્તેય, અપરિગ્રહ, અભય, અસ્પૃશ્યતાનિવારણ, જનતમહેનત, સર્વ-ધર્મસમભાવ, નમ્રતા અને સ્વદેશી આદિ વ્રતો હાથ લાગ્યાં છે. ગાંધીજીએ આ વ્રતોના પાલનદ્વારા સત્યને સુરક્ષિત બનાવ્યું છે. દેહ જાય કે રહે તેની એમને ચિંતા નથી; પરંતુ આ વ્રતોનું સંપૂર્ણ પાલન થાય તેનીજ એમને ટાળજી છે. “ઇશ્વર પોતે નિઃશયની, વ્રતની સંપૂર્ણ મૂર્તિ છે એટલે ઇશ્વરમય થવાનો પ્રયત્ન કરનારે પણ વ્રતની સંપૂર્ણ મૂર્તિ બનવું રહ્યું. “ઇશ્વર પોતે પણ વ્રત ચૂકે તો ઇશ્વર મટે” એવું એમનું માનવું છે. તેથીજ તેઓ વ્રતપાલન માટે આટલા આગ્રહી છે. “વ્રતપાલનનો-ધર્મપાલનનો નિઃશય કરનારાજ ઇશ્વરની

ઝાંખી કોઈ કાળે કરી શકે” એવી એમને ખાત્રી છે. એથી “ત્યાં ઈશ્વરદર્શન કરવાનો પ્રયત્ન રહ્યો છે ત્યાં વ્રત વિના કેમ ચાલી શકે?”

ગીતાજી એ ગાંધીજીને સદ્ગુરુરૂપે છે. “એવી એક પણ ધર્મની ગુંથવણુ નથી કે જેનો ઉકેલ ગીતા ન કરી શકે.” ગીતાજીમાં એમને અનન્ય શ્રદ્ધા છે. ગીતાજી એમનો ‘આધ્યાત્મિક શબ્દકોષ’ છે. ગીતાજીના ઉપદેશને અનુરૂપ જીવન ધરવાનો એમનો સતત પ્રયત્ન છે. તુલસી-કૃત રામાયણ ઉપર ગાંધીજી ગુરુ છે અને લકિતરસની વૃદ્ધિ કરનાર અલૌકિક અંશ તરીકે તેની ગણના કરે છે. ગાંધીજીનું જીવન એ ગીતા અને રામાયણમાંના ઉત્તમોત્તમ આદર્શો પર રચાયેલું અપૂર્વ જીવન છે.

“પરંતુ મદાપુરમે કેવળ શાસ્ત્રોને અનુસરનારા નથી હોતા. એ શાસ્ત્રોને રચનાગ અને ફેરવનારા પણ ચાલે છે. એમનાં વચનો એજ શાસ્ત્રો ધાય છે; અને એમના આચરણે એજ અન્યને દીવાદાંડીરૂપ યાય છે. એમણે પરમતત્ત્વ ઝાંખી લીધું છે, એમણે પોતાનું અંતઃકર્મ શુદ્ધ કર્યું છે. એવા સજ્જાન, સવિવેક અને શુદ્ધચિત્તને જે વિચાર સૂઝે, જે આચરણ યોગ્ય લાગે તે જ સમ્બંધ, તે જ સદર્શ. કોઈપણ ખીજાં શાસ્ત્રો એમને ઝાંખી શકતા નથી કે એમના વિચારમાં ફેર પાડી શકતાં નથી.”

ઉપરનાં શ્રી. કિશોરલાલ, ધ, મરાઠવાળાનાં વચનો ગાંધીજીને પૂર્ણ રીતે લાગુ પાડી શકાય. ગાંધીજીનું આચરણ એ વિશ્વના અસંખ્ય મનુષ્યોને દીવાદાંડી રૂપ છે. એમનાં વચનો સમ્બંધરૂપ છે. એમના આત્માનો પ્રકાશ અદ્વિતીય છે. ગાંધીજી પોતાને ‘અત્પાત્મા’ માનીને મહાત્મા થઈ શક્યા છે. ‘નમ્રસેવક’ રહીને સમગ્ર દિંદના સરમુખ-ત્યાર થઈ શક્યા છે. રજકણ સુધ્ધા કમડી શકે એવા એ અત્પ છે, અને તેથીજ તેઓ ‘સ્વતંત્ર સત્ય’ની ઝાંખી કરી શક્યા છે. સમગ્ર વિશ્વને પોતાના અંતરમાં સમાવી શકે એટલા એ મહાન છે.

ગાંધીજી એટલે અનેક સદ્ગુણોનું અપૂર્વ સંગ્રહસ્થાન. ગાંધીજી માની છતાં લક્ષ્ય છે. તપસ્વી છતાં શાંત છે. પ્રેમની એ મૂર્તિ છે. સત્યના એ અવતાર છે. ક્ષમાના એ જાંઝાર છે. દયાના સાગર છે. ગાંધીજી સત્યવચની છે ને અમૃતવચની પણ છે. ગૃહસ્થ છતાં એ બ્રહ્મચારી છે. નદાન તેજસ્વી છતાં સૌમ્ય છે. મમર્થ છતાં નમ્ર છે. એમનામાં સ્વમાન છે પણ અભિમાન નથી. ઉદારતા છે પણ ઉગાઉ-પણું નથી. કરકસર છે પણ કંજુસાર્ધ નથી. એમનામાં પ્રેમ છે પણ આસક્તિ નથી. નમ્રતા છે પણ દીનતા નથી.

યેકા ભગવતા કારણે । સર્વ સુખ સોડિલે જેણે ।

કેલે દેહાંચે સાંઢણે । તો સત્ત્વગુણ ॥

વેદ આપવેને પીડલા । ક્રુધે રૂપેને વોસાવલા ।

તરી નિશ્ચયો રાહિલા । તો સત્ત્વગુણ ॥

શ્રી સમર્થ રામદાસ સ્વામીએ દાસગોધમાં વર્ણવેલાં સત્ત્વગુણનાં લક્ષણો ગાંધીજીને પ્રભુરીતે ગેસતાં આવે છે. કેવળ ભગવાનને કારણે અનશન વ્રત લઇ, ગમે તેટલી પીડા સહન કરવા છતાં પોતાના નિશ્ચયમાં અચળ રહેનાર ગાંધીજી એ સાચા સત્ત્વગુણી છે.

ગાંધીજીમાં સતોષ છે; આનંદ છે. ગાંધીજીમાં પ્રવૃત્તિએ અને નિવૃત્તિએ એક સાથે વાસ કર્યો છે. એમની પ્રવૃત્તિમાં નિવૃત્તિ અને નિવૃત્તિમાં પ્રવૃત્તિ રહેલાં છે. સંગીત એમને પ્રિય છે—રેડિયો એમની વીણા છે. પ્રાર્થના એ ગાંધીજીનો પ્રાણ છે. દરિદ્રનારાયણ એમના દેવ છે. તેમની સેવા એ પ્રભુસેવા છે. ગાંધીજી ગંભીર છે પણ ઉદાસીન નથી. ગાંધીજીનું હાસ્ય વિશ્વવિખ્યાત છે. એ મુક્ત હાસ્ય અદ્વિતીય છે. એ હાસ્યની શક્તિનું માપ નીકળી શકે એમ નથી. ઘણા માણસો વિનોદ કરી શકે છે, પણ સત્યનો ભંગ કર્યો સિવાય ગાંધીજીની માફક વિનોદ કરનારા કેટલા મળશે ?

ગાંધીજી એક મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી, અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર છે. એમણે કળાની વ્યાખ્યાઓમાં, પ્રજ્ઞના માનસમાં અને સાહિત્યના ક્ષેત્રમાં અજબ પરિવર્તનો કર્યો છે. એમને કળાકાર, માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર ગણાવનારની હાંસી કરનાર આજે ભલે નીકળે; પરંતુ એક દિવસ એમને મહાન કળાકાર, સમર્થ માનસશાસ્ત્રી અને અદ્વિતીય સાહિત્યકાર તરીકે સ્વીકાર્યો વિના છૂટકોજ નથી. ગાંધીજી એ સાચા કેળવણીકાર પણ છે.

કાગળ પર ચિત્રો દોરવાની કળા નથી આવડતી; પરંતુ સાચું જીવન જીવવાની કળા એમણે હસ્તગત કરી છે. જે વસ્તુનું હાર્દ જાણે અને પ્રગટ કરી શકે તે કળાકાર. ગાંધીજીએ અંતર્ધર્મીને જાણવાની, તેને પ્રગટ કરવાની કળા જાણી લીધી છે. કળાને નામે પોષાતો વિલાસ એમને ગમતો નથી. એમને તો “તપસ્યા એ જીવનમાં સૌથી મોટી કળા છે.” એ સિદ્ધિ કરવું છે. કાગળ પરનાં ચિત્રો કરતાં આકાશની અદ્ભુત રચના જોવામાં એમને વિશેષ આનંદ થાય છે. વિવિધતા અને સુંદરતાથી ભરપૂર એવા વિશ્વની અજબ રચના કરનાર ‘મહાન કળાકાર’—ધર્મરત્નાં જે વડે દર્શન થઇ શકે તે સાચી કળા. એવી કળાની ઉપાસના પાછળ ગાંધીજી સર્વસ્વ હોમી દેવા તૈયાર છે. “જે વડે આત્મદર્શન થઈ શકે તે કળા.”

ગાંધીજીની આખી લડત માનસશાસ્ત્રના નિયમોને આધારેજ ચલાયેલી છે. પ્રજ્ઞના માનસમાં ગાંધીજીએ ખૂબ પરિવર્તન કરાવ્યું છે. ભયને સ્થાને નિર્ભયતાની, દ્વેષને સ્થાને પ્રેમની, અનીતિને સ્થાને નીતિની, અસત્યને સ્થાને સત્યની અને પશુબળની જગ્યાએ આત્મબળની ભાવનાઓ એમણે જાગ્રત કરી છે. જેલ એ મહેલ બની છે. જેલ જવાની અપકીર્તિને એમણે કીર્તિરૂપ બનાવી દીધી છે. ગર્હ

કાલના અસ્પૃશ્યો 'હરિગ્નનો' બનવા લાગ્યા છે. વિધવાઓને એમણે 'ત્યાગમૂર્તિ' બનાવી છે. અબળા અબળા મટી વીરાંગના બનતી જાય છે. આવાં તો અનેક પરિવર્તનો થતાં જાય છે. "આત્મબળ આગળ તલવારબળ તુલ્યવત્ છે" એવી ભાવના ફેલાવવાનું અને પ્રજા પાસે સ્વીકારવાનું કાર્ય ગાંધીજી જેવા સમર્થ માનસશાસ્ત્રીજ કરી શકે.

ગાંધીજી પોતાને સાહિત્યકાર તરીકે ઝોળખાવતા નથી; છતાં એમણે જે સુંદર સાહિત્ય પ્રજા સમક્ષ રજૂ કર્યું છે એવું કાણે કહ્યું છે ? એમની 'આત્મકથા' ની તોણે આવે એવા કેટલા અંશે છે ? 'ગંગા પ્રભાત' જેવાં કેટલાં પુસ્તકો છે ? 'નવજીવન' અને 'યંગ ઇન્ડિયા' જેવાં કેટલાં વર્તમાનપત્રો છે ?

બાળક સાથે બાળક યવાની, યુવાન સાથે યુવાન યવાની, વૃદ્ધ સાથે વૃદ્ધ બનવાંની, તેમજ સ્ત્રીઓના હૃદયના લાવે સમજવાની ગાંધીજીમાં અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી એમના પ્રસંગમાં આવનાર હરકોઇને પોતાના ગુદ્ધ પ્રેમથી સ્નાન કરાવી નિર્મળ બનાવે છે. તેથી સૌને પોતાના-આત્મીયજન જેવા લાગે છે. ગાંધીજીમાં બાલસ્વભાવની સરળતા, યુવાનોનો ઉત્સાહ, વૃદ્ધોનું હઠાપણ અને ગાંધીય, સ્ત્રીઓની મૃદુતા અને શ્રદ્ધાનો સુંદર સંયોગ થયો છે.

માણસમાં ચારે વર્ણના ગુણો હોવા જોઈએ. ગાંધીજીમાં બ્રાહ્મણનો ત્યાગ, બ્રાહ્મણની તપશ્ચર્યા અને બ્રાહ્મણનું જ્ઞાન છે. એમનામાં ક્ષત્રિયનું શૌર્ય અને અપહ્રાચનવૃત્તિ છે. વૈશ્યનાં કૃષિ, ગોરક્ષા અને વાણિજ્ય છે તથા શૂદ્રની અનન્ય સેવાવૃત્તિ છે.

અત્યાર સુધીમાં ઘર્ષ થયેલા મહાપુરુષો કરતાં પણ ગાંધીજીને એક મહાન કાર્ય કરવાનું છે; અને તે એક ગર્વિષ સામ્રાજ્યના પ્રબળ વિરોધ સામે યદને વિવિધ ધર્મો પાળનારી અને જુદી જુદી કોમો અને જાતિઓમાં વિલકૃત થયેલી ભારતવર્ષની નિઃશસ્ત્ર પ્રજાને પૂર્ણ સ્વાતંત્ર્યને પથે દોરવાનું કાર્ય એમને કરવાનું છે. ભારતની મુક્તિ દ્વારા જગતની અન્ય પરાધીન પ્રજાઓની મુક્તિનો માર્ગ એમણે સરળ કરી આપ્યો છે. પ્રજામાં પેસી પચેલા જોડેમ, પાખંડ, અનીતિ, અજ્ઞાન, અસત્ય, નૈતિક ભીરતા, પરસ્પર કુસંપ અને આલસ્યાદિ દોષોનો નાશ કરવાનો છે. અસ્પૃશ્યતાની જડ ઉખેડી હિંદુધર્મની શુદ્ધિ કરવાનું વિકટ છતાં પુણ્ય કાર્ય એમને કરવાનું છે. સર્વત્ર સમાનતા, સ્નેહ અને શાંતિનું સામ્રાજ્ય સ્થાપવાનું છે.

અહિંસા પ્રિય હોવા છતાં રાગે રાવણ સામે હથિયાર વડે યુદ્ધ કર્યું. કૃષ્ણ એથી આગળ વધ્યા. મહાભારતના યુદ્ધ પ્રસંગે જાતે ન લડતાં એક સારથીનું પદ સ્વીકાર્યું. ઋષભદેવ, મહાવીર અને યુદ્ધ એથીયે આગળ ગયા. અહિંસક તરીકે તેઓ લગાઈથી તટસ્થ રહ્યા. પરંતુ આ યુગના સર્વશ્રેષ્ઠ અહિંસકે તો અહિંસાના દિવ્યશસ્ત્ર દ્વારા

વિજય પ્રાપ્ત કરવાનો લવ્ય નિશ્ચય કરી લીધો છે.

ગાંધીજી સત્યાગ્રહ દ્વારા—આત્મબળ દ્વારા વિશ્વમાં શાંતિ સ્થાપવા માગે છે. સત્ય, અહિંસા, પ્રેમ, અને સેવા એ એમનાં શસ્ત્રો છે. એ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરનાર અને જેમના ઉપર એ શસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તે બધાનું એમાં દત્ત્યાણુ છે—ગાંધીજીનો માર્ગ એ સાશ્વત શાંતિનો માર્ગ છે. (ઝોક્ટોબર ૧૯૩૮ ના “યુવક” માસિકમાંથી)

### ૩-અહિંસાની મર્યાદા

(લેખક:-શ્રી હરિલાલ ભટ્ટા)

હિંદુસ્તાનની પ્રજાએ સ્વરાજની લડતનાં વીસ વર્ષ દરમિયાન અહિંસાની નીતિ અપાત્યાર કરી છે. આ નીતિ વિશે અનેક ચર્ચાઓ અને વિરોધ છતાં “અહિંસા” એ આપણી લડતની તાત્ત્વિક ભૂમિકા બની રહી છે અને જે મંજૂગોમાં આપણે મુકાયા છીએ તે જોતા અહિંસાની નીતિ અત્યારે તો આપણી પ્રજાને માટે ડહાપણુ ભરેલો અને વ્યવહારુ નિર્ણય છે. એની જગાએ સફળતાપૂર્વક લડત ચલાવી શકાય એવો વ્યવહાર રરતો હજી કોઈએ બતાવ્યો નથી અને લડતની આ રાજનીતિ બીજી નીતિઓ કરતાં સફળ થઈ તેના મુખ્ય કારણો બે છે. મહાત્મા ગાંધીજી પહેલાં હિંદના રાજકારણમાં વિનીતોની રાજનીતિ પ્રાધાન્ય બોગવતી હતી. એ નીતિ માત્ર પરિપક્વ, દરાવો અને ભાવણુ ઉપરજ આધાર રાખતી હોવાથી હિંદની આમ-જનતાને તેની જરા પણ અસર થઈ નહિ. એ નિષ્ફળ થવાને સર-જનઈ હતી અને એનું દરેક ભાવિ નિર્માણુ થઈ ગયું. બીજી નીતિ હિંસાવાદી ક્રાંતિકારોની હતી. આ નીતિને માટે જોઈતી સામગ્રી કે સામુદાયિક તૈયારીની ભૂમિકા હિંદમાં ન હોવાથી તે પણ નિષ્ફળ નીવડવાને માટે સર્જઈ હતી. લગભગ પંદર વર્ષના એકલવાયાશીર્ષ પર જીવતા અનેક હિંમતબાજ ક્રાંતિકારી યુવાનોનાં બલિદાન છતાં આ નીતિએ આમ જનતાના હૃદયમાં સ્થાન ન મેળવ્યું અને આજે વીસ વર્ષોની ઉંમર અખંડ અને અવિરત ઉપાસના પછી ક્રાંતિકારી વર્ગે આ નીતિનો ત્યાગ કર્યો છે અને કોંગ્રેસની નીતિ સ્વીકારી છે. આ વિચારપલટો એ ગાંધીજીને માટે એક અપૂર્વ અંગત વિજય તરીકે ઇતિહાસમાં અમર રહેશે.

મહાત્માજીના આગમન પહેલાં આમ બે નિષ્ક્રિય રાજનીતિઓ વચ્ચે હિંદની લડત ઝાલાં ખાતી હતી. કેવળ ભાવણુકાર વિનીતો અને જોંબ અને બહુક વાપરનાર ક્રાંતિકારો પ્રજામાનસને પારખવામાં નિષ્ફળ નીવડ્યા વિનીતો તરણુની સહાયથી મેર ખસેડવાના મિથ્યા કાફા મારવાના પ્રયાસો કરતા હતા અને ડોન કવીંકોટની માફક

પોતાની જ નિષ્ક્રિયતાના ભાર નીચે તેમનો તપસ કચરાઈ ગયો. બીજી તરફ ક્રાંતિકારીઓ ગણતરી વિનાના ગાંડા સાહસ પાછળ હોમાઈ ગયા. આમ આ બે પરસ્પર વિરોધી રાજનીતિ વચ્ચે પ્રજાના વિશાળ આમવર્ગને અસર કરી શકે તેવી લડાયક રાજનીતિ શોધી કાઢવાનું કાર્ય ગાંધીજીની દીર્ઘદ્રષ્ટિને જરૂરી લાગ્યું અને તેમણે “અહિંસા-ત્મક અસહકાર” અને “સપિનય ભંગ”નો નવો મિદ્ધાન્ત પ્રજા સમક્ષ મૂક્યો. આ સિદ્ધાન્તની પાછળ હિંદના હજારો વર્ષના તત્ત્વ-જ્ઞાનની અને ધર્મની જૂગિકા હતી એટલે સ્વાભાવિક રીતે જ તેણે પ્રજાને અસર કરી. બીજી બાજુએ મહાત્માજીની વ્યાવહારિક બુદ્ધિએ આ નીતિમાં લડાયક તત્ત્વ રાખ્યું હતું. એટલે તેમાં બ્રિટિશ શાહી-વાદની સામે સીધી લડત લડી લેવાનો પડકાર સમાયો હતો. ફરેક સ્વાતંત્ર્યની લડતમાં ક્રાંતિવાદનું જે તત્ત્વ હોતું તે બદલે તે તત્ત્વ આમાં હતું. આ વસ્તુ ખાસ અગત્યની છે કારણકે કોઈપણ સ્વા-તંત્ર્ય માટેની લડત ક્રાંતિકારી ન હોય તો તે આમ જનતાને આકર્ષી શકતી નથી. ઇતિહાસનું આ વિધાન ગાંધીજીની નજર બહાર નહોતું એટલે એમણે આ તત્ત્વ ઉપર ખાસ ભાર મૂક્યો. વિનીતોની રાજ-નીતિમાં સીધી લડતને સ્થાન ન હોવાથી તે એકે કપાટે તૂટી પડી અને ગાંધીજીના આગમન પછી ક્રાંતિકારીઓની ચળવળ પાંગળી બની ગઈ. આમ જનતાનો સાથ ગાંધીજીને હિપલા બે પક્ષો કરતા જઈદી મળી ગયો અને તેમની ચમત્કારિક નેતાગીરી નીચે ૧૯૨૦થી હિંદની પ્રજાએ અનેક ક્રાંતિકારી ચળવળો ઉપાડી અને ગાંધીજીએ ૧૮ વર્ષમાં જે પ્રજામૃતિ આણી અને સફળ પરિણામો સિદ્ધ કર્યા તેવા પરિણામો વિનીતો કે ક્રાંતિકારીઓ તેમના આખા જન્મ-કાળમાં આણી શક્યા નથી. પ્રજાના જીવનમાં જીવ, જેહૂતો અને કાગદારો, વેપારીઓ અને યુવાન વર્ગો, સ્ત્રીઓ અને બાળકોની એક વિરાટ શક્તિ કોંગ્રેસ અને ગાંધીજીની નેતાગીરી નીચે રાષ્ટ્રવાદનો નવો ઇતિ-હાસ સર્જી રહ્યાં. મહાત્માજીની રાજનીતિએ દુનિયાનું ધ્યાન ખેંચ્યું અને “અહિંસા”ની રાજનીતિએ હિંદુસ્તાનને આઝાદી માટે મથતા એક રાષ્ટ્ર તરીકે જગતમાં જાણીતું કર્યું. દેશની છૂપી વિરાટ શક્તિ જાગૃત થઈ અને પહેલા કોઈવાર નહિ અજમાવાયેલી એ શક્તિ વિશાળ પાયો પર દુનિયાના એક જળરજ્જત સામ્રાજ્ય સામે અસ-ંગત યુદ્ધમાં ઉતરી અને કિંમતી સિદ્ધિઓ મેળવી. આમ અહિંસાની રાજનીતિથી કોંગ્રેસ અને ગાંધીજીએ પ્રજાને શક્તિશાળી બનાવી.

પણ આજે જે પ્રશ્ન ઘણાને મુંઝવી રહ્યો છે તે આ છે—અહિં-સાની શક્યતા કેટલી? એને મર્યાદા ખરી કે નહિ? સ્વરાજ્ય પ્રાપ્તિ પછી હિંદુસ્તાન હિંસાથી ખદબદતાં રાજ્યો વચ્ચે પોતાનું રક્ષણ કરી શકશે? સપ્ટેમ્બરના છેલા અઠવાડિયામાં જ્યારે ચાર હજાર માઇલ

દૂર આવેલા મધ્ય યુરોપમાં ઝેકોસ્લોવાકીઆના પ્રદેશને બળબળથી લેવાનો હિટલરે પકડાર કર્યો ત્યારે દુનિયાની શાંતિના પાયા ઢાલી ઉઠ્યા. નેપોલિયન, સીઝર કે કૈસરના પકડારો કરતાં આ પકડાર દુનિયાને ભયંકર લાગ્યો અને એક ભયાનક ઉત્કાષ્ઠતામાંથી દુનિયાને ઉગારવાને ખાતર બ્રિટન અને ફ્રાંસે એક નિર્દોષ પ્રજાના સ્વાયત્ત સ્વાતંત્ર્યનો વધ કરાવ્યો. એક પ્રજાએ પણ આજ કારણસર પોતાનો વધ થયા દીધો. દુનિયાના અત્યાર સુધીના ઇતિહાસમાં અને ખાસ કરીને પ્રજાશાસનના આ યુગમાં આ કર્ણુ બનાવ અશ્રુતપૂર્વ છે, આ બનાવના પ્રત્યાઘાત કેવા થશે એ હજી દુનિયાને સ્પષ્ટ સમજાયું નથી. આજે તો દુનિયાની પ્રજાઓ ઝેકોસ્લોવાકીઆની દશા પ્રત્યે સહાનુભૂતિ દર્શાવવા કરતાં પોતાને માથે જમૂમતા ભયંકર વિગ્રહને દૂર કરવા માટે એખરલેનનો આભાર માનવામાં પડી ગઇ છે. આકસ્મિક રીતેજ આ બનાવ એક નવો દષ્ટિકોણ ખોલે છે અને તે આ છે—વિશ્વની પ્રજાના મોટા ભાગને હિંસા અને યુદ્ધ જોઇતાં નથી. પ્રજા હમેશાં શાંતિ ઇચ્છે છે ને યુદ્ધ થાય છે અને થયાં છે તે રાજદ્વારી આગેવાનોની રાજરમતનુંજ પરિણામ હોય છે. યુદ્ધ એ રાજદ્વારી આગેવાનોના વિચારોમાં થતા ભયાનક ધરતીકંપનુંજ પરિણામ છે. ખીજી ભાષામાં બોલીએ તો જગતની પ્રજાનો મોટો ભાગ હિંસા કરતાં અહિંસાની રાજનીતિ પસંદ કરનાર છે. પણ આનો અર્થ એ નથી કે અહિંસાની રાજનીતિ દુનિયાનાં રાજ્યો સ્વીકારી લેશે. હિટલરે ઓસ્ટ્રીઆ અને ઝેકોસ્લોવાકીઆ ભેદીતું દીધું રેડ્યા વિના લીધાં. આ વિજય હિંસાનો કે અહિંસાનો? એક અને ઓસ્ટ્રીઆન પ્રજા લડ્યા વિના તાબે થઈ એમાં એનો ત્યાગ કે નબળાઈ? હિટલરને અહિંસક કહેવો કે એક અને ઓસ્ટ્રીઆન પ્રજાને ત્યાગી કહેવો એ અહિંસા અને ત્યાગ જેવા શબ્દોનું અપમાન કરવા જેવું છે. હિટલર આજે એમ કહી શકે અને કહે છે કે એણે જગતની શાંતિને બચાવી છે. ખીજી તરફ એ પણ જોવાનું છે કે જે એખરલેન હિટલરને નમ્યો તેજ માણસ જર્મની બ્રિટન કરતાં નબળું હોત તો નમત ખરો? આજે હિંસા અને શસ્ત્રોથી સજ્જ થએલા જગતમાં અહિંસાને માટે નાનો સરખો ખુણો પણ મળી શકે તેમ છે? આવા સંજોગોમાં ફ્રાંસે સ્વીકારેલી અહિંસાની રાજનીતિનું શું? એજ રાજનીતિ સ્વરાજ મળ્યા પછી આપણને પરવડી શકે ખરી? આ વિષયમાં હજી સુધી ફ્રાંસે નિર્ણય કર્યો નથી. ગાંધીજીનો અહિંસાવાદ સામાન્ય માણસોમાં પ્રવેશી શક્યો નથી. ઘણા હિંદી ચિંતકો માને છે કે અહિંસાની રાજનીતિ મર્યાદિત છે રાજ્યતંત્ર અલાવનાર કોઇ પણ દેશ અત્યારના સંજોગોમાં અહિંસાને રાજનીતિ તરીકે સ્વીકારી શકે નહિ. આ અનુમાન વાસ્તવિક છે અને ગાંધીજીની અહિંસાની

ભાવના દિદે ૧૮ વર્ષ સુધી અપનાવ્યા પછી એટલું કહેવું પડશે કે એમની અધિસાની કસોટી અત્યાર સુધી થઈ છે તે કરતા વધારે કપરી કસોટી સ્વરાજ મળ્યા પછી થવાની છે. શત્રુના સૈન્યોને શબ્દોની સમજાવટથી પાછાં વાળી શકાય તેવો યુગ હજી જગતમાં ઉગ્યો નથી. (૧૯૯૧ ના “બે ઘડી મોજ”ના દીપોત્સવી અંકમાંથી)

## ૪-સ્ત્રી-જીવન પર ગાંધીજીની અસર

(લેખક:-શ્રીમતી જ્યોત્સના શુક્લ)

ધારો કે એકાદ વ્યક્તિ કુંભકરણની પેઠે પંદર વીસ વર્ષ સુધી ઉધ્યા કરે અને પછી અકસ્માત જાગી ઉઠે તો સ્ત્રીજીવનમાં થયેલું પરિવર્તન જોઈને એને કે-રી લાગણી થાય ? કંઈ અવનવું બની ગયું હોય, કાંઈ જાદુઈ પીંછી ફરી ગઈ હોય, કાંઈ જીવન સૃષ્ટિમાં પોતે જઈ ચક્રવા હોય એવું ધડીભર તો એને લાગે અને એ મુંઝાઈ જાય. રોજ ને રોજ દષ્ટિ આગળ ચતા ફેરફાર ને પ્રગતિનું માપ આપણે ન કાઢી શકીએ. આપણે એનું સાચું મૂલ્ય પણ ન આંકી શકીએ, પણ એનું અવયોગન કરનારને એ પરિવર્તન મુશ્કેલ કર્યા વિના ન રહે.

છેલ્લાં પંદર વર્ષોમાં સ્ત્રીઓએ આશ્ચર્યજનક પ્રગતિ સાધી છે. સ્ત્રીસમાજની જાગૃતિનું નવું પ્રકરણ ખૂલ્યું છે અને સ્ત્રીઓના જીવનમાં અજબ પ્રકારનું ચેતન અને અદ્ભુત ઉત્સાહ પ્રગટ્યા છે. આ મધું સાથી થયું ? કયા જાદુગરે એ પરિવર્તન કર્યું ? સૈકાઓની દમાવલી, કચડાવલી, હીણાવલી સ્ત્રીને આ જીવન દેણે આપ્યું ?

એને જાદુગર કહો કે દેવી પુરુષ કહો, એને સુધારક કહો કે તપસ્વી કહો, એને કળવણીકાર કહો કે ક્રાંતિકાર, એને ગમે એ નામ આપો-ભારતની આઝાદીનો અપૂર્વ જંગ ખેલનાર અને જગતભરમાં ભારતનું ગૌરવ વધારનાર એ વિજૂતિને ભારતના તારણકારનું પદ ક્યારનુંયે મળ્યા ચૂક્યું છે. અંધારે ખૂણે પડેલી સ્ત્રીજાતિને પ્રકાશ બતાવનાર અને સ્ત્રીશક્તિનું સમાજને જ્ઞાન કરાવનાર એ ગાંધીજી છે. જે કાર્ય સમાજસુધારકો અને કળવણીકારો વર્ષોના પ્રયત્ન છતાં નહોતા કરી શક્યા તે એમણે જાણે આખના પલકારામાં કરી બતાવ્યું અને સ્ત્રીજીવનનું દષ્ટિબિંદુ ફેરવી નાંખ્યું.

ગાંધીજીના આગમન પહેલાં સ્ત્રીપ્રગતિનું દષ્ટિબિંદુ જુદું હતું. તે સમયે કાર્મિક કાષ્ઠક સ્ત્રીઓ સામાજિક સુધારાના કાર્યમાં ને સ્ત્રી-શિક્ષણમાં રસ લેતી હશે, મર્ષાદિન ક્ષેત્રમાં સ્ત્રી-સંસ્થાઓ પણ ચાલતી હશે, પણ સમાજના મોટા ભાગને એમાંનું કાંઈ સ્પર્શી શક્યું નહોતું. એકાદ લેખ, એકાદ લાખણ એ સેવાકાર્યને માટે પૂરતું મનાતું. વસ્ત્રાલંકારનું પ્રદર્શન થયું હોય એવી કાર્મિક સ્ત્રીઓની



સલા કે ગરબાના જલસા કે એવું એવું સ્ત્રીપ્રવૃત્તિ માટે બસ થતું. થોડીક લણેલી ગણાતી અને શ્રીમંત કુટુંબની સ્ત્રીઓ કે વિખ્યાત પુરોનો પત્નીઓનોજ એ કાર્યપ્રદેશ મનાતો. એની પાછળ સગર્ભાણી, ત્યાગની, મરી શીટવાની તમન્ના નહોતી; કામને માટે કામ કરવાની લાવના-ધગથ નહોતી. સ્ત્રીઓનામાં એ લાવના ગાંધીજીએ જાગૃત કરી અને સ્ત્રીજાગૃતિનું નવું પ્રકરણ ચરૂ કર્યું.

ગાંધીજી આ કરી શક્યા કારણકે ગાંધીજીની પવિત્રતાની, એમના આરિત્યબળની, એમના સાદા અને સંયમી જીવનની, સ્ત્રીઓ તરફના નિર્ભય, નિષ્કલસ અને સાસ્ત્રિક લાવની સ્ત્રીઓના પર ભારે અસર થઈ અને ખીજ કોઈ પણ આગેવાન કરતાં ગાંધીજી પ્રત્યે સ્ત્રીઓને અપૂર્વ માન ઉત્પન્ન થયું. હિંદુસ્તાનના દારિદ્ર અને કન્યાવિક્રમ વર્ગ માટે—કિસાનો, કામદારો, અંત્યજનો, બીલ અને રાની-પરજ જેવી જાતો વગેરેની દુર્દશા માટે જેમ ગાંધીજીનું હૃદય દ્રવી ઉઠ્યું તેજ પ્રમાણે પરવશ અને લગભગ પશુજીવન ગાળતી સ્ત્રીઓ માટે પણ એમનો આત્મા કંકળી ઉઠ્યો. આ કંકળી ઉઠેલા આત્માનું પરિણામ તે સ્ત્રીઓની જાગૃતિ. ગાંધીજીનામાં સ્ત્રીઓને શ્રદ્ધા બેઠી અને એમના એક શબ્દે સ્ત્રીઓ પ્રાણ પાથરવા તૈયાર થઈ ગઈ.

સ્ત્રીઓને અંગેનીજ એવી કોઈ સ્વતંત્ર અને ચોક્કસ પ્રવૃત્તિ ગાંધીજીએ ઉપાડી નથી, પણ સ્ત્રી તરફનું પુરવડું અને જાગૃત થયેલી સ્ત્રીનું અગાત સ્ત્રી-સમાજ તરફનું દષ્ટિબિન્દુ બદલવામાં ગાંધીજીએ લેખો, લાપણો અને પ્રત્યક્ષ ઉદાહરણો દ્વારા જે કાર્ય કર્યું છે તે ખીજ કોઈએ કર્યું નથી. હિંદુસ્તાનનાં રાજકીય ક્ષેત્રમાં ગાંધીજીનો પ્રવેશ ન થયો હોત તો શું થાત એ પ્રશ્નની જેમજ સ્ત્રીસમાજનું નાવ પણ કયે ખરાબે અચકાઈ પડ્યું હોત એ કોણ કહી શકે ?

થોડાં વર્ષો પહેલાં સ્ત્રીનું કાર્ય માત્ર ઘરની ચાર દીવાલોમાંજ પૂરું થતું. જન્મ, મરણ અને લગ્નના પ્રસંગોએજ એનું જાહેર જીવન મનાતું. સારાં વસ્ત્રાલંકાર, ધનવૈભવ અને બાળકો એજ માત્ર સ્ત્રીની આકાંક્ષા હતી. સ્ત્રી શું સમજે અને સ્ત્રી કશું કરી શકેજ નહિ, એમ સી કોઈ માનતું. ખોટી શરમ, નાણુકાર્ષ, જાતજાતના વહેમ અને બીરતાયી સ્ત્રીનું જીવન ભયું ભયું રહેતું. કોઈક લણેલી અને સ્વતંત્ર સ્ત્રી પોતે સામાન્ય સ્ત્રીજનતા કરતાં ઘણે ઉંચે રથાને છે એમ માનતી અને સુધારાનો અર્થ વસ્ત્રાલંકારની વિપુલતા અને નવનવી ફેશનમાંજ પૂરો થતો.

સ્ત્રીઓની આ સ્થિતિ સ્ત્રીઓને માટે તેમજ આખા સમાજને માટે ભયંકર અને શરમજનક છે એ લાન ગાંધીજીએ કરાવ્યું. સ્ત્રીના શરીરમાં વસતો આત્મા પુરુષના આત્મા જેટલોજ બળવાન છે અને સ્ત્રીએ નિર્ભયપણે સેવાના કાર્યોમાં સાથ આપવો જોઈએ એવી

ધોપણા ગાંધીજીએજ કરી. વસ્ત્રાવકારનો મોહ ફગાવી દધને સાદું જીવન જીવતાં અને સમાજમાં નિડરપણે ફરતાં ગાંધીજીએજ સ્ત્રીઓને શીખવ્યું. હિન્દુસ્તાનની સર્વોચ્ચ પ્રગતિ સાધવામાં, હિન્દુસ્તાનના મુક્તિજંગલમાં પોતાના સર્વસ્વનું બલિદાન આપવા સ્ત્રી તૈયાર ન થાય તો સ્વતંત્રતા મળવી અશક્ય છે એ આઝાદીનો મંત્ર સ્ત્રીઓને ગાંધીજીએ શીખવાડ્યો. સામાજિક સુધારાનું, રાષ્ટ્રીય પ્રગતિનું કોઈ પણ કાર્ય એવું નથી જેમાંથી ગાંધીજીએ સ્ત્રીઓને સ્ત્રી હોવાને દારણે દૂર રાખી હોય. આ બહુધ લાકડીએ સ્ત્રીસમાજમાં ભારે પરિવર્તન કર્યું.

હિંદર બિજાડીથી લય પામતી સ્ત્રી હાથ ધરેલા કાર્યને માટે રાત્રે મધરાતે એકલી નિડરતાથી ફરી શકે એ હિંમત ગાંધીજીને લીધે આવી. પોલોસનું નામ સાલળતાં કંપી ઉડતી સ્ત્રીમાં લાડી ને બંદૂકવાળા પોલિસોનાં કોડન વટાવવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. ધરનો હિંબરો ન છોડનાર સ્ત્રીઓમાં લયંકર મનાતી જેલોના સળાઆ પાછળ જઈને વસવાનું ધૈર્ય ગાંધીજીને લીધે આવ્યું. પુરુષથી નાસતી, ગભરાતી, શરમાતી સ્ત્રીનામાં પુરુષોનાં ટોળા વચ્ચે રહીને નિર્ભય, પવિત્ર અને નિષ્કલંક જીવન ગાળવાની શક્તિ ગાંધીજીને લીધે આવી. છેલ્લી સવિનયલ ગતી લડાઈ વખતે નાભુક અને ફૂલની કળી જેવી સુકુમાર સ્ત્રીઓએ લાડીના ધાડીલીને અને સ્ત્રીઓની જેલો ભરી દધને ભારતની સ્ત્રીશક્તિનું અનુપમ ઉદાહરણ જગત આગળ મૂક્યું છે. રાણીવાસો, જનનાઓ અને સ્ત્રીઓની અગ્નિજ્વાલાને માટે વિદેશમાં વિખ્યાતી પામેલ ભારતની સ્ત્રીઓની આ શક્તિ જોઈને વિદેશીઓ પણ અકિત થઈ ગયા છે. આ પરિવર્તન ગાંધીજીએ કર્યું.

સરોજિની નાયકુ અને હિમા નેહરૂ, પિંજ્યાલક્ષ્મી પંડિત અને કમલાદેવી ચટ્ટોપાધ્યાય, રામેશ્વરી નેહરૂ અને રાજકુમારી અમૃતકુંવર, મીકુબેન પીટીટ અને ભક્તિલક્ષ્મી દેસાઈ, રાહિના તૈયબજી અને સોફિયા સોમજી, અનુસયાબહેન અને મૃદુલા સારાભાઈ એવાં બધાં સ્ત્રીઓ ગાંધીજીની પ્રેરણા વિના દેશને મળી શકત કે કેમ એ પ્રશ્ન વિચારવા જેવો છે.

આમ સ્ત્રીસમાજમાં જે ભારે પરિવર્તન થયું છે એ ગાંધીજીને આભારી છે. જે સ્ત્રીઓએ ગાંધીજીનો આ સંદેશ ઝીલ્યો છે તેઓ આ ગાંધી જ્યંતી પ્રસંગે એ સંદેશને ફરી તાજો કરે અને પોતાની અસંખ્ય બહેનોને એ સંદેશ પહોંચાડે, તેમના જીવન સુધારવાની પ્રતિજ્ઞા લે, ગાંધીજીએ જાગૃત થએલી સ્ત્રીઓ પાસે જે આશા રાખી છે તે પૂર્ણ કરે અને દેશના મુક્તિ-યજ્ઞમાં એ રીતે પોતાનો ફાળો આપે.

ખાદી અને સીઓ

ભાદરવા વદ બારસ એટલે ગાંધીજીનો જન્મદિન. એ દિવસ આખા દેશમાં અત્યંત ઉત્સાહ અને રાષ્ટ્રીય પ્રવૃત્તિમાં ખસાર કરવામાં

આવે છે. એ તપસ્વીનો, મુક્તિ-ચત્રના એ મહાન ત્રેરકનો જન્મોત્સવ કેવી રીતે ઉજવાય ? એમાં રંગરાગના જલસા ને ખાણીપીણી ન હોય. એમાં પક્ષાપક્ષીના બેદ ન હોય. એમાં શ્રીમંત ને ગરીબ, શિક્ષિત ને અશિક્ષિતના વર્ગો ન હોય. એમાં તો આઝાદીના પંથમાં નડતાં વિદ્યો દૂર દરવાની પ્રગ્તિ હોય, એમાં ધર્મને નામે અન્યાય પામતા આપણા બાંધવોની અસ્પૃશ્યતા દૂર કરવાની હોય, એમાં ગાંધીજીએ શીખવેલો સાત્ર અને અદિ-સાનો મહામૂલો મંત્ર પોતાના જીવનમાં ઉતારવાનો અને લોકોને સમજાવવાનો હોય અને એમાં અસંખ્ય ગરીબોને રોટલો પહોંચાડનાર ખાદીનો ઘેરઘેર પ્રચાર કરવાનો હોય.

ખાદી જાડી હોય છે, ખડખડી હોય છે, અંગ દેખાય એવી ખારીક અને દેશમ જેવી સુંવાળી નથી હોતી, પણ એથી શું થયું ? એ જેવી હોય તેવી પણ આપણા દેશમાં બનેલી છે એટલું જ ફક્ત પૂરતું નથી ? પારકા સુંદર બાળકને જોઈને પોતાના કદરૂપા બાળકને કાઈ ફેંકી દેતું નથી. અને ખાદી એ ગમે એવી હોય તોયે આપણી છે એ દૃષ્ટિથી જોતાં શીખીએ તો ખાદી સિવાયનું બીજું કોઈ કાપડ શરીરે અડકાડવાની ઈચ્છા કદી ન થાય.

કેટલીક બહેનો ' ખાદી ઉચકાય નહિ ' એવી દલીલ કરે છે ! પંદર વીસ તોલા સોનાનો ભાર ઉંચકાય, પાંચ છ વર્ગતું બાળક ઉંચકાય, ઝીંક કસબથી ખીચોખીચ ભરેલી ને લચી જતી સાડી ઉંચકાય, કિનખાખ, લપ્પા અને સેલાં ઉંચકાય, ન ઉંચકાય માત્ર ખાદી ! આ કેમ માની શકાય ? કોઈ કોઈક વૈભવશાળી બહેનોને આક્રમી ખારીકમાં ખારીક ખાદી પણ જાડી અને ખડખડી લાગે છે ! ત્યારે દેશ સ્વતંત્રતાને માટે અનેક મુશ્કેલ પ્રશ્નોનો ઉકેલ કરી રહ્યો છે, રાજવૈભવ જેવાં સુખ ફગાવી દઈને જવાહર જેવાં દેશરત્નો ભારતને ચરણે જીવન સમર્પણ કરે છે, દેશની આઝાદીને માટે ફના થઈ જવાની તમજા સેવતાં અનેક સ્ત્રીપુરુષો એ ધન્ય ઘડીની રાહ આતુરતાપૂર્વક જોઈ રહ્યાં છે, ત્યારે આ સ્ત્રીઓ સુવાળાં વસ્ત્રોનો મોહ છોડીને ખાદી પહેરવા જેવું સહેલું અને ઘરમાં બેઠાં થઈ શકે

# અનુક્રમણિકા

પ્રકાશકનું નિવેદન	...	...	...	3
મહાત્મા ગાંધીજી-નાના હતા ત્યારે	...	...	...	૮
યુગદેવ ગાંધીજી	...	...	...	૧૦
અહિંસાની મર્યાદા	...	...	...	૧૪
સ્ત્રી-જીવન પર ગાંધીજીની અસર	...	...	...	૧૭
ક્રમાંક	વિષય		પૃષ્ઠાંક	
૧	સૂર્યોદયપૂર્વે વહેલા ઉઠવાનો લાભ	...	...	૧
૨	અખંડ યૌવન અને દીર્ઘ આયુષ્ય	...	...	૯
૩	આરોગ્યતા સાચવવા માટે પાળવાના નિયમ	...	...	૧૩
૪	તપ એટલે સૂર્યસ્નાન	...	...	૧૪
૫	સ્નાન અને સ્વાસ્થ્ય	...	...	૨૧
૬	સૂંકટપચ્છા અને નિયમોની શરીર પર અસર	...	...	૨૪
૭	હવા લેવી કે નહિ ?			૩૦
૮	હું સારો કેમ થયો ?	...	...	૩૩
૯	અનારોગ્યના બે દારણો	...	...	૩૬
૧૦	આયુર્વેદની મહત્તા	...	...	૪૨
૧૧	આયુર્વેદને કોઈ રોગ અસાધ્ય નથી	...	...	૪૫
૧૨	એલોપથી કે હોમીયોપથી ?	...	...	૪૮
૧૩	ખીજલીસે અમરકારિક છલાજ	...	...	૫૦
૧૪	તમારા કામનું	...	...	૫૫
૧૫	રોગ ઓર ઉમકી પ્રાકૃતિક ચિકિત્સા	...	...	૫૬
૧૬	આજનું વૈદક એ પ્રાયોગિક ખૂનામરકી છે	...	...	૬૩
૧૭	ઉપવાસની અગત્યતા	...	...	૬૬
૧૮	મોત પર મારો વિજય	...	...	૬૮
૧૯	એકાદશીનો ઉપવાસ	...	...	૭૧
૨૦	ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો ?	...	...	૭૭
૨૧	છપ્પન વર્ષથી ઉપવાસી	...	...	૮૦
૨૨	ઉપવાસ અને આરોગ્ય	...	...	૮૧
૨૩	અવારનવાર ઉપવાસ કરો	...	...	૮૮
૨૪	લઘન-ચિકિત્સા	...	...	૮૯
૨૫	વ્યાયામ-સંદેશ	...	...	૯૪
૨૬	વ્યાયામ અને આરોગ્ય	...	...	૯૫
૨૭	વ્યાયામ શા માટે ?	...	...	૧૧૦

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૨૮	શીર્ષાસનથી શરીર-સુખાદારી સુધરે છે.	... ૧૦૩
૨૯	ચોમાસું ... ..	... ૧૦૪
૩૦	રનાન સંબંધમાં એક બૂલ ... ..	... ૧૦૯
૩૧	ડોક્ટર સૂર્ય ... ..	... ૧૧૦
૩૨	ઠાંધની આવશ્યકતા ... ..	... ૧૧૧
૩૩	અનિદ્રાનો ઉપાય ... ..	... ૧૧૩
૩૪	નિયમિતતાનું પરિણામ ... ..	... ૧૧૩
૩૫	દવા-શુદ્ધનરક્ષક ... ..	... ૧૧૪
૩૬	દિશાઓ અને આરોગ્યતાનો સંબંધ ... ..	... ૧૧૮
૩૭	જાણો છો ? ... ..	... ૧૧૯
૩૮	સુગંધી અને આરોગ્ય ... ..	... ૧૨૦
૩૯	ગૌપાલન અને તેથી વિવિધ રાગનો નાશ ... ..	... ૧૨૬
૪૦	આરોગ્ય અને આહાર ... ..	... ૧૩૯
૪૧	નિયમિત ભોજન ... ..	... ૧૬૮
૪૨	તંદુરસ્તીના દુચકા ... ..	... ૧૭૨
૪૩	આહાર ... ..	... ૧૭૩
૪૪	આહાર કેવો હોવો જોઈએ ? ... ..	... ૧૮૫
૪૫	ક્યારે શું ખાશો ? ... ..	... ૧૮૫
૪૬	ઉપાદારશુદ્ધ અને અને ખાનાવળીનું ભોજન ... ..	... ૧૮૬
૪૭	આપણી અજ્ઞાનતા અને તેનું પરિણામ ... ..	... ૧૯૦
૪૮	શાકભાજી ... ..	... ૧૯૨
૪૯	પાંદડાવાળા શાકભાજી ... ..	... ૧૯૩
૫૦	શું ખાશો ગોળ કે સાકર ? ... ..	... ૧૯૪
૫૧	બટાટાનોજ ખોગક ... ..	... ૧૯૬

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૬૪	ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય ...	૨૨૯
૬૫	સૌ કોષ્ઠને કામનું ...	૨૩૩
૬૬	માટીના ચમત્કાર ...	૨૩૪
૬૭	દાંતનું રક્ષણ ...	૨૩૮
૬૮	દાંત વિષે જાણવા જોગ જ્ઞાન ...	૨૪૩
૬૯	રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત ...	૨૪૪
૭૦	દાંતના મૂળમાંથી નીકળતા પરનો સાદો સસ્તો ઉપાય	૨૪૮
૭૧	દુયધ્રશ અને દાંતનું બેમાંથી કોણ સરસ છે ? ...	૨૪૯
૭૨	પાન ખાનારાઓ સંભાળજો ! ...	૨૫૦
૭૩	હિંદુઓની દાંતનું વિધિ વિશે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ...	૨૫૧
૭૪	નાકનાં દરદો ...	૨૫૨
૭૫	કાયાકલ્પના પ્રયોગની અદ્ભુત અસર ...	૨૫૬
૭૬	અંગુઠાનું ખીલી દર્દ ...	૨૬૦
૭૭	સારક દવાઓથી થતું નુકસાન ...	૨૬૪
૭૮	અપચાનો ચમત્કારિક ઉપાય ...	૨૬૮
૭૯	અપચાનો સામાન્ય ઉપાય ...	૨૬૯
૮૦	અપચાના સહેલા ઉપાયો ...	૨૭૧
૮૧	કબજિઆત ...	૨૭૪
૮૨	કંઠમાળની અદ્ભુત દવા ...	૨૭૯
૮૩	કુષ્ઠરોગની અદ્ભુત ચિકિત્સા ...	૨૮૧
૮૪	ખસ ...	૨૮૧
૮૫	વેગ-ચિકિત્સા ...	૨૮૩
૮૬	ખાળકોની રક્ષા ...	૨૮૫
૮૭	માથું દુખે છે ...	૨૮૬
૮૮	મીઠી પેશાબનો રોગ ...	૨૮૯
૮૯	મધુમેહ ...	૨૯૦
૯૦	મેનીનજાઇડીસનો રોગ ...	૨૯૭
૯૧	મોતીઓ ...	૩૦૪
૯૨	શરદી શી રીતે થાય છે ? ...	૩૦૬
૯૩	શરદી અને સળખમ ...	૩૦૮
૯૪	સુખક માટે અનુલવી ઉપાય ...	૩૧૦
૯૫	શીતળા ટંકાવવાથી થતી હાનિ ...	૩૧૧
૯૬	હાઈ બ્લડ પ્રેશરનો ઉપાય અને લક્ષણ ...	૩૧૪
૯૭	ટેન્ન-કોલેરા ...	૩૨૦
૯૮	દાઝનું અગર જાળી જવું અને તેના ઉપાયો ...	૩૨૨
૯૯	તમાકુ અને ચાહ-કાપી ઝેરી છે. ...	૩૨૬

ક્રમાંક	વિષય	પૃષ્ઠાંક
૧૦૦	તમાકુનું ઝેર ... ..	૩૨૭
૧૦૧	અપ્રીયનું ઝેર અને તેનું વારણ ... ..	૩૨૯
૧૦૨	મનુષ્ય-જીવનમાં સર્પ અને તેના ઝેરનું સ્થાન ...	૩૩૨
૧૦૩	વિગ્ન-ચિકિત્સા ... ..	૩૩૫
૧૦૪	માઠક મારનારી દવાઓ ... ..	૩૪૨
૧૦૫	અનેનાસ ... ..	૩૪૩
૧૦૬	અશૈળિયો ... ..	૩૪૪
૧૦૭	અળસી ... ..	૩૪૫
૧૦૮	અધેડો ... ..	૩૪૬
૧૦૯	આખો ... ..	૩૪૭
૧૧૦	વીછીના ડાંખનો ઉપાય ... ..	૩૫૦
૧૧૧	ખાખરો ... ..	૩૫૧
૧૧૨	ગરણીનો વેસો ... ..	૩૫૬
૧૧૩	અધિર બોખાને માટે અનુભૂત પ્રયોગ ...	૩૬૧
૧૧૪	ગળોના ઉપયોગો ... ..	૩૬૨
૧૧૫	ચમાર દૂધેલી-ફીરવિશાણિકા ... ..	૩૬૪
૧૧૬	તુલસી ... ..	૩૬૮
૧૧૭	તુલસીના ચમત્કાર ... ..	૩૭૧
૧૧૮	પપૈયામાં રહેલી અદ્ભુત શક્તિઓ ...	૩૭૩
૧૧૯	માંકડમારી એ કંઈ વનસ્પતિ હશે ? ...	૩૭૫
૧૨૦	રુદ્રાક્ષ ... ..	૩૭૬
૧૨૧	લીલુ ... ..	૩૭૯
૧૨૨	લીલુના આરોગ્યદાયક ગુણો ... ..	૩૮૪
૧૨૩	ગુગળના ધૂપનો મહિમા ... ..	૩૮૬
૧૨૪	ઝેર કે લાભ ... ..	૩૮૭
૧૨૫	મધ ... ..	૩૮૯
૧૨૬	આયુર્વેદિક ગુણકારી પ્રયોગો ... ..	૩૯૨
૧૨૭	ઉત્તમ ઔષધ-પ્રયોગો ... ..	૩૯૫
૧૨૮	ગામડાનો વૈદ્ય ... ..	૪૦૬



# વૈદિક સંબંધી વિચારો

## ૭મા ભાગ વીજો ૭

### ૧-સૂર્યોદયપૂર્વે વહેલા ઉઠવાના લાભ

કર્તવ્યનિર્દેશમાં આત્મોદ્ધાર પત્રના ગ્રાહકને સૂર્યોદય પૂર્વે સવારમાં વહેલા ઉઠવાનો નિયમ રાખવાનું સૌથી પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું છે તેથી સૂર્યોદય પૂર્વે વહેલા ઉઠવાથી શા શા લાભ થાય છે તે સ્વરૂપમાં અત્ર જણાવવામાં આવે છે.

પ્રાતઃકાલમાં વહેલા ઉઠવાથી પ્રથમ તો જેની સર્વને આત્મંત જરૂર છે એવું શરીર નીરોગ રહે છે, સુદૃઢ અર્થાત્ બલવાળું રહે છે, દીર્ઘાયુષી થાય છે, તથા સ્ફુર્તિવાળું રહે છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણ એ જ્ઞાન તથા ચૈતન્ય અને જીવનશક્તિના મહા ભંડાર છે. તેમના માંથી સવારમાં વહેલાં જે કિરણો નીકળે છે, જે પૃથ્વી ઉપર પ્રસરે છે અને જે આપણા શરીરને સ્પર્શ કરે છે, તેનાથી આપણા શરીરમાં નવીન બળ આવે છે, નવું ચૈતન્ય આવે છે, અપૂર્વ આનંદ પ્રકટે છે, તથા નવિન સ્ફુર્તિ પ્રકટે છે. આ પ્રકારનાં અનેક પ્રભાવના લાભ કરનાર કિરણો સવારમાં વહેલા સૂર્યમાંથી વહે છે. તે પછીના સમયમાં વહેતાં કિરણો તેટલો લાભ કરનાર હોતાં નથી. સૂર્યોદય પૂર્વે જે નિત્ય ઉઠનાર છે તેમને આ પ્રકારનો લાભ પ્રત્યક્ષ જણાય છેજ. જે સૂર્યોદય પછી ઉઠતા હોય તેમણે અસ્થોદય પૂર્વે ઉઠી જોવું તો તેમને સમજશે કે, ખરેખર! વહેલા ઉઠવાથી એક પ્રકારનો અપૂર્વ આનંદ જણાય છે, તથા શરીરમાં પણ બળ, જીવન, સ્ફુર્તિ વગેરેનો અનુભવ થાય છે. જે સવારમાં વહેલા ઉઠતા નથી તે પોતાના આરોગ્ય, બળ તથા આયુષ્યનો ક્ષય કરે છે. જે દીર્ઘ આયુષ્યવાળા આજે જણાય છે તેમના જીવનને જોશો તો જણાશે કે મોટે ભાગે સવારમાં વહેલાજ ઉઠવાના સ્વભાવવાળા હશે. તમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને નિરીક્ષણ કરશો તો જણાશે, કે કાગડા, ચક્રી,



કપુતર વગેરે પક્ષીઓ વહેલાં જન્મત થઈ જાય છે અને આકાશમાં સ્વચ્છ હવામાં આમનેમ ઉડાડી કરે છે. પશુઓ પણ વહેલાંજ જન્મી જાય છે અને ખેડૂતો વહેલા ઉડીને બળદને ધાસ નાખે છે. પશુ-પક્ષીના આયુષ્ય સંબંધમાં વિચાર કરનાર અથવા તે સંબંધમાં શોધ-ખોળ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે કે કાગડાઓ પીત્ત બધાં પક્ષીઓમાં દીર્ઘ આયુષ્યવાળા હોય છે. તેમનું આયુષ્ય બસો કે તેથી પણ વધારે વર્ષનું હોય છે, એમ તેઓ કહે છે. તમે સવારમાં વહેલા ઉડીને જોશો તો જણાશે કે, કાગડાઓ સાથી વહેલા કાગ કાગ કરતા ઉડના જોવામાં આવે છે. છેક નાનાં ધાવણાં બાળકોને જોશો તો જણાશે કે માખાપ નથી જગ્યાં હોતાં તે પૂર્વે તે અરુણોદય વખતે જગીને ઘોડીઆમાં અથવા પથારીમાં હાથપગ હલાવીને આનંદથી મંદમંદ હસતાં અને ટીલકારી કરતાં હોય છે.

કવિ દક્ષપતરામ કહે છે કે:—

રાત્રે વહેલા જે સુષ્પ, વહેલા ઉઠે વીર,  
બળ બુદ્ધિબાહુ ધનવધે, સુખમાં રહે શરીર.

આ કવિનું આ કથન કેવલ સત્ય છે અને અનુભવવાળું છે. જે સવારે વહેલા ઉઠે છે તેમનું શરીર ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે નીરાગી તથા સુદૃઢ રહે છે. આરોગ્ય તથા બળને આપનાર જે કિરણો સવારમાં વહેલાં સૂર્યનારાયણપ્રાચી વહે છે તેનો વહેલા ઉઠનારને પૂર્ણ લાભ મળે છે અને પથારીમાં સ્થઈ રહેનારને તેનો સંપૂર્ણ અથવા બિશ્લકુલ લાભ મળતો નથી. સ્વરોદયશાસ્ત્રના નિયમપ્રમાણે પણ વધારે વખત સ્થઈ રહેનારના શ્વાસપ્રશ્વાસ એવી રીતે આવે છે કે જેથી તેનું આયુષ્ય ટુંકું થાય છે. સવારમાં વહેલા ઉઠનારની બુદ્ધિ પણ વધે છે, કારણકે પ્રાતઃકાલમાં વહેલાં આ કિરણો જ્ઞાનશક્તિને વધારનાર હોય છે. આ બાબત વધારે સૂક્ષ્મ છે અને તેનું વર્ણન અત્ર ટુંકામાં થઈ શકે તેમ નથી, જેથી વળી અન્ય પ્રસંગે વિસ્તારથી તેનું વર્ણન ઇશ્વરસ્થાએ યશો. વહેલા ઉઠનારનું શરીર નીરાગી રહે છે, સુદૃઢ રહે છે તથા તેની બુદ્ધિ સ્વચ્છ અને વધારે તેજસ્વી થાય છે તેમજ તે વધારે કલાક કામ પણ કરી શકે છે જેથી તેને ધન પણ વધારે મળે છે, એ સૌ દ્રોષ સમજી શકે તેમ છે. સવારમાં વહેલા ઉડીને સ્નાન કરીને સંધ્યા, જપ, પ્રણાયામ, ધ્યાન, ધારણાદિ કરનારને સમગ્રજીવે કે, આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલી જેટલી ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તેટલી દિવસના પીત્ત ભાગમાં સધાતી નથી. સવારમાં વહેલાં ઉડીને ફરવા જનારને તથા બુદ્ધી હવામાં રમતો રમનારને, ઘોડે બેસીને ફરવા જનારને, ગામ પરયામ જનારને, ઇસરત કરનારને તથા ખેતી કરનાર ખેડૂતને જેટલું સાફ લાગે છે તેટલું

સાંઈ તે ક્રિયાઓ સૂર્યોદય પછી કરવાથી નથી જ લાગતું. જે લેખકો છે તે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને લખવા બેસે છે તો તે વખતમાં ઉત્તમ પ્રકારનું લખી શકે છે. વિદ્યાર્થીઓ સવારમાં વહેલાં ઉઠીને વિદ્યાભ્યાસ કરે છે તો તેમને ઓછી મહેનતે જલદી યાદ રહી જાય છે. સવારના પ્રદરમાં જે શાંતિવાળું, જે સુખવાળું, જે પ્રસન્નતાવાળું, જે ચૈતન્ય તથા બળવાળું અને શરીર તથા બળને અપૂર્વ શાંતિ સુખ તથા સ્વાસ્થ્ય આપનાર વાતાવરણ અનુભવવામાં આવે છે; તેવું વાતાવરણ દિવસના ખીજા કોષ્ટકથી લાગમાં અનુભવવામાં આવતું નથી. સવારના વહેલા ઉઠનારના ઘરમાં લક્ષ્મીનો વાસો સહજ થાય છે. આ તો આપણે શારીરિક અને આર્થિક લાભ સંબંધમાં વિચાર કર્યો, પરંતુ તેની સાથે સવારમાં વહેલા ઉઠવાથી ચિત્તની પણ અપૂર્વ પ્રસન્નતા પ્રકટે છે. જે સવારમાં વહેલા ઉઠે છે તેનો આખો દિવસ આનંદમાં જાય છે, સૂર્યને અને આપણા શરીરને ઘણો નિકટનો સંબંધ છે. ભગવાન સૂર્યનારાયણનો સવારમાં ઉદય થતાં વિવિધ પ્રકારનાં પ્રુષ્પો ખીલી ઉઠે છે, જે જોવાથી ચિત્તમાં સ્વાભાવિક રીતે જ પ્રસન્નતા ઉપજે છે, તથા ખીલેલા પ્રુષ્પોમાંથી સુગંધિત રજકણ લઈને વહેતો શીતલ અને મધુર પવન શરીર અને મનની અપૂર્વ પ્રસન્નતાને ઉપજાવે છે. કુદરતમાં સવારમાં વહેલાં એક એવી આનંદપ્રદ તથા નેત્રને અને તેના દ્વારા આત્માને પ્રસન્ન કરનાર અથવા તેનો આનંદ આપનાર એક એવી સ્થિતિ અથવા વાતાવરણ પ્રકટે છે, કે જેમને વહેલા ઉઠવાનો અભ્યાસ છે તે જ સમજી શકે છે. વળી વૃક્ષોમાંથી સવારમાં પ્રાણવાયુ ( ઓકસીજન ) પણ વહેવા માંડે છે તેનો પૂરેપૂરો લાભ વહેલા ઉઠનારા લઈ શકે છે અને પોતાના બાળક આરોગ્ય, બળ, આયુષ્ય વગેરેની વૃદ્ધિ કરી શકે છે. આપણા શરીરમાં અને અલાવનાર આપણા મગજમાં એક સહસ્ર (હજાર) દળ (પાંખડી)વાળું કમળ છે, એમ યોગીમુનિઓ તથા તત્ત્વવિદ્ પુરુષો અનુભવથી કહે છે. અરુણોદય થતાં ભગવાન સૂર્યનારાયણ કે જે જગતમાત્રનું જીવન છે, તેમનામાંથી વહેતાં અમૃતમય કિરણો આપણા આ સહસ્રદળ કમળ સાથે અચડાય છે. અથવા તેને સ્પર્શ કરે છે, અને તેમાં જીવન ભરે છે અથવા તેને ચૈતન્ય અર્પે છે. આ સહસ્રદળ કમળમાંથી તે જીવન અથવા ચૈતન્યનો પ્રસાર આપણા શરીરમાં નાભિ, હૃદય વગેરે ઠેકાણોનાં ચક્રોમાં પણ થાય છે અને આ માનવશરીરરૂપી યંત્રને તે ચલાવે છે. આ બહુ સદ્મ બાબત છે અને તે વિસ્તારથી સમજાવવા જેવી છે. અત્ર માત્ર એટલું જ કહેવાનું છે કે સવારમાં વહેલા ઉઠનારને આ લાભ વિશેષ પ્રમાણમાં મળે છે અને તેનું જીવન, વિશેષ ઉત્તમ તથા સુખી થાય છે. સૂર્ય એજ આપણું મનુષ્યનું નહિ પણ પ્રાણીમાત્રનું અને વનસ્પતિ તથા ખનીજ વગેરે સર્વનું

જીવન છે, જેથી તેમાં રહેલા અથવા તેમાંથી વહેતા આ જીવન-તત્ત્વનો આપણે કેવી રીતે અધિક લાભ લેવો તે બાબત જાણીએ ખાસ બાંધણા જેવી છે, જેનું વિસ્તારથી વર્ણન વળી અન્ય કોઈ પ્રસંગે થશે. પરંતુ પશુપક્ષીઓ જોઈ અથવા વનસ્પતિ સૃષ્ટિ કુદરતી રીતે જીવન ગાળીને આ લાભ તેમના અધિકાર પ્રમાણે મનુષ્ય કરતાં આજે વિશેષ લેતાં જોવામાં આવે છે.

વિવિધ પ્રકારની શોધો જેમને કરવી છે તેમને માટે આ સમય ધણો ઉત્તમ છે. કારણકે તે વખતે ચિત્ત, ડાળાંઓ પાણી જેમ સ્વચ્છ થાય છે તેમ સવારમાં નિર્મળ અને સ્વચ્છ હોય છે અને તેમાં સવારના પ્રહરમાં રહેતા વાતાવરણથી વૃદ્ધિ થાય છે. આ પ્રસંગે વિચારની સ્થિતિ બહુ સારી રીતે થઈ શકે છે તેમજ ચિત્તની સ્થિતિ પણ સુલભપણે સાધી શકાય છે, જેથી જપ, તપ, પૂજા, પ્રાર્થના, ધ્યાન રમરશ્યાદિ કરનારને માટે પણ આ સમય સર્વોત્તમ છે. આ સમયમાં પ્રકૃતિમાં એવી શાંતિ હોય છે કે આ ક્રિયાઓ સવારમાં વહેલા બહુ ઉત્તમ પ્રકારે સાધી શકાય છે અને ઝંટ આગળ વધી શકાય છે. પછી જેમ જેમ સમય જાય છે તેમ તેમ વાતાવરણમાં ફોબ પ્રકટે છે અને તળાવના પાણીમાં પથ્થર નાખવાથી જેમ તેમાં મોળાં ઉપજીને ફોબ પ્રકટે છે તેમ ચિત્તમાં પણ સ્વાભાવિક રીતેજ અસ્થિરતા, અશાંતિ, ફોબ વગેરે પ્રકટે છે, કેમકે કુદરતની સાથે આપણા શરીરનો ધણો નિહતનો સંબંધ છે. જે મનુષ્યો સૂર્યોદય-પૂર્વે ઉઠતા નથી તે અત્ર જાણીએ તેવા અનેક પ્રકારના લાભોથી વંચિત રહે છે અને તેમનું જીવન સામાન્ય જ પીતે છે. જેમણે પોતાના જીવનને ઉત્તમ કરવું હોય, જેમણે ઉત્તમ આરોગ્ય, આયુષ્યનો અનુભવ કરવો હોય, જેમણે દરિદ્રાવસ્થાનો જથ્થો કરવો હોય, જેમણે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન કેવું હોય છે તેનો અનુભવ કરવો હોય તેમણે પ્રાતઃકાળે વહેલા ઉઠવાની અનિવાર્ય અગત્ય છે. જે સવારમાં વહેલા નથી ઉઠતા તેમનું જીવન દરિદ્રી જેવું હોય છે અને તે પ્રારબ્ધને વશ રહેતા પરતાંત્રમાં જીવન પૂર્ણ કરે છે. વહેલા ઉઠવાના શારીર, માનસ, આધ્યાત્મ વગેરે ઘણા ઘણા લાભો છે જેનું સર્વનું વિસ્તારથી વર્ણન ન કરતાં કુંકામાંજ તે લાભોનું દિગ્દર્શન અત્ર કરાવ્યું છે.

બ્યાસ વગેરે નિત્ય નિયમિત કરે છે. આ પુરુષોનાં આ સાધન ભજનનાં આદેશનો વાતાવરણમાં પ્રસારે છે અને તે વખતે જે જે આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કરતા હોય છે તેમના સંબંધમાં આવે છે અને તેમને પ્રોત્સાહન તથા બળ આપે છે અને તેમની તે ક્રિયાઓ ઉત્તમ પ્રકારે સધાય છે તથા તે સત્વર આ માર્ગમાં આગળ વધે છે અને ઉચ્ચ ભૂમિકામાં ચડે છે.

અમેરિકા, કે યુરોપમાં કે મુંબઈમાં કે કલકત્તામાં કોઈ ઠેકાણે ગોઠવેલા રેડિયામાથી જે પ્રકારનું ભાષણ કે સંગીત તે રચે કરવામાં આવે છે તેનાં આદેશનો હવામાં પ્રસરીને જે જે ઠેકાણે બીજા રેડિયા ગોઠવેલા હોય છે ત્યાં જ્યાં પહોંચે છે અને તે ભાષણ કે તે સંગીતને ત્યાં પ્રકટ કરે છે; તેજ પ્રમાણે મનુષ્યનું મગજ એ રેડિયા જેવું છે. આ મગજરૂપી રેડિયામાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જે જે મહાત્માઓ અથવા યોગીમુનિઓ અથવા યોગાભ્યાસીઓ કે સાધન ભજનમાં આગળ વધેલા ઉત્તમ સાધકો જે જે ક્રિયા આ સમયમાં કરે છે, તેનાં સૂક્ષ્મ આદેશનો આપણે કે જે સૂર્યોદયપૂર્વે સવારમાં વહેલા આ પ્રકારની ક્રિયાઓ કે સાધન ભજન કરતા હોઈએ છીએ તેમના મગજ સાથે પ્રકૃતિના સૂક્ષ્મ નિયમાનુસાર અચકાય છે અને આપણને તેનો અધિક લાભ મળે છે.

ભક્ત શિરોમણિ નરસિંહ મહેતા પણ કહે છે કે, “સત રહે પાછલી ન્યારે ખટ ધડી, સાધુ પુરુષને ન સર્ષ રહેવું.” અર્થાત્ સૂર્યોદય-પૂર્વે એ ત્રણ કલાકપૂર્વે પરમાર્થસાધક તો જરૂર હોવું જોઈએ. પૂર્વના આ દેશના ઋષિમુનિઓ ઘણાં લાખો કાળ જીવતા હતા તેનું કારણ એ પણ એક હર્ષ, કે તે સર્વ નિત્ય સવારમાં વહેલા ઉઠવાના અભ્યાસવાળા હતા.

ઘણા મનુષ્યો એવી શંકા કરે છે કે આઠ દશ કલાક મનુષ્યે હિંધવું જોઈએ, પણ આ તેમની ભૂલ છે. ચાર છ કલાકથી મનુષ્યને વધારે હિંધવાની જરૂર નથી, અને તેમને તેટલી નિદ્રાથી પુરતી વિશ્રાંતિ મળી રહે છે. કુદરતી રીતે જીવન ગાળનારને અર્થાત્ વહેલા સૂઈ વહેલા ઉઠનારને, નિયમિત કામકાજ કરનારને તથા નિયમિત સમયે જમનારને વધારે હિંધની જરૂર રહેતી નથી. જે લોકો આ પ્રમાણે કુદરતી જીવન નહિ ગાળતાં અસ્વાભાવિક જીવન ગાળે છે તેઓ મનુષ્ય જેવા ઉત્તમોત્તમ જીવનને વ્યર્થ જ ગાળે છે, એમ સમજવું. મનુષ્ય જીવન ફેટલું કિંમતી છે તેની આજે મનુષ્યોને કલ્પના કે ભાન નથી અને તેથીજ તે પશુ જેવું કે સાધારણ પ્રકારનું જીવન ગાળે છે અને કોઈ પ્રકારનું વિશેષત્વ પ્રાપ્ત ન કરતાં આ મનુષ્ય જન્મરૂપી અમૃત્ય હીરાને ખોઈ નાખે છે અને જન્મોજન્મ નિકૃષ્ટ યોનિમાં અથવા નિકૃષ્ટ દશામાં ભ્રમણ કરે છે, નાના પ્રકારનાં ઇન્જોને બોગવે છે અને

હંચા પ્રકારના મનુષ્યન-મયી મળતાં સુખોથી તથા હંચી રિયતિથી વંચિત રહે છે.

હવે વહેલા ઉઠવામાં કયા પ્રતિબંધો છે, તે અત્ર સ્વસ્થમાં જણાવીએ છીએ. જે રાત્રે વહેલા સૂતા નથી, તે વહેલા ઉઠી શકતા નથી. તેથી વહેલા ઉઠવું હોય તેમણે વહેલા સૂઈ જવું જોઈએ. રાત્રે નવથી એક વાગ્યા સુધીમાં જે નિદ્રા આવે છે તેથી શરીર તથા મગજને સંપૂર્ણ ચોપણ તથા વિશ્રાંતિ મળે છે એમ શારીર શાસ્ત્રીઓ અથવા શરીરસંબંધીનો અભ્યાસ કરનાર વિદ્વાનો કહે છે. જેથી આ વખત નકામો ન જવા દઈ રાત્રીના પ્રથમ ભાગની મનુષ્યોએ ઉઠાઈ લેવી જોઈએ. પછી ત્રણ ચાર વાગે માથુસ ઉઠે છે તો પછુ તેને ઉગ્મગરો થતો નથી તથા આરોગ્યની હાનિ થતી નથી. ખીણું રાત્રે આહાર ઓછો લેવો જોઈએ. ભારે ખોરાક રાત્રે લેવાથી વહેલા ઉઠી શકાતું નથી. સવારમાં જરૂર જણાય તો દૂધ વગેરે વહેલાં પી લેવું, પછુ રાત્રે તો ઓછું જમવું જોઈએ, તોજ માથુસ વહેલાં ઉઠી શકે છે.

સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને જે મનુષ્યો ખીણું કંઈ ન બને તો પૂર્વ દિશા તરફ રહીને દીર્ઘ શ્વાસપ્રશ્વાસ લેવા મુકવાની ક્રિયા કરે છે, તો પછુ તેમના ધણા રોગ મટે છે તથા ઉત્તમ આરોગ્ય પ્રાપ્ત થાય છે.

દરેક મનુષ્યે સવારમાં વહેલાં ઉઠીને છેક બાજકો વિના ધરનાં તમામ મનુષ્યોને ઉઠાડી દેવાં જોઈએ. જે ધરમા આ પ્રમાણે મનુષ્યો વહેલા ઉઠે છે અને જે સવારમાં પરમેશ્વરની સ્તુતિનાં પદો ગાય છે તે ધર આ લોકમા સ્વર્ગસદન જેવું જ લાગે છે, એ જે ધરમાં આવે રિવાજ હોય તે ધરને જોવાથી ખાત્રી થશે. તેમાં પછુ જેમને પારમાર્થિક સાધનો સાધવા છે, અર્થાત્ જેમને જપ, તપ, ધ્યાન યોગાભ્યાસ વગેરે કરવા છે તેમણે તો ખામ આગ્રહથી સવારમાં વહેલાં ઉઠી જવું જોઈએ.

મનનો મોટો ભાગ આજે જે પ્રકારનું જીવન ગાળે છે તે મનુષ્યજીવન નથી પણ પશુજીવન છે. મનુષ્ય તરીકે જે સુખ મળવું જોઈએ તે હાલની પ્રજાને મળતું નથી, કારણકે તે એક મનુષ્ય તરીકેનું જીવન ગાળતી નથી. જેમણે મનુષ્યજીવનનું મથાર્થ સુખ અનુભવવું હોય તેમણે આગ્રહથી સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું જોઈએ. સવારમાં વહેલા ઉઠીને દાતણ, શીય તથા સ્નાનથી પરવારીને સંધ્યા, જપ, પ્રાણાયામ, ધારણા ધ્યાન વગેરે ક્રિયાઓ કરવી એ તો સર્વોત્તમજ છે, છતાં જેમને તેવી ક્રિયાઓ ન કરવી હોય તે સવારમાં વહેલા ઉઠીને દાતણ, શીય સ્નાનથી પરવારીને ખુદી ઢવામાં બહાર ફરી આવશે તો તેમના આરોગ્ય આયુષમાં ઘણી વૃદ્ધિ થશે. જેમને કંઈ લખવાનું હોય તેમણે સવારમાં વહેલા ઉઠીને લખવું, જેમને ગાવાનો અભ્યાસ કરવો હોય તેમણે પણ

સવારમાં વહેલાંજ તે અભ્યાસ કરવો. વિદ્યાર્થીઓને માટે તો અભ્યાસનો આ સમય ઉત્તમ છે. ઘણા વિદ્યાર્થીઓ આજે એડી રાત્રી સુધી વાંચે છે અને પછી સૂઈ જાય છે અને સવારે આઠ દસ વાગે ઉઠે છે, તેમના આરોગ્ય આયુષની આ પ્રમાણે કરવાથી જરૂર હાનિ થાય છે. વિદ્યાર્થીએ રાત્રે આઠથી દસ સુધીમાં મુઠ જવું જોઈએ અને પછી ત્રણ ચાર વાગે વહેલા ઉઠીને વાચવું જોઈએ. આ પ્રમાણે કરવાથી તેમનું આરોગ્ય આયુષ જગડતું નથી તથા સ્મરણશક્તિ વધે છે અને ઓછા પરિશ્રમે જે યાદ રાખવાનું હોય છે તે યાદ રહી જાય છે. પોતાનાં બાળકોને માખાપે આ પ્રમાણે વહેલા સૂઈને વહેલાં ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઈએ તથા તે સવારે વહેલાં ઉઠીને વાંચે એવી ટેવ તેમને પડે એવો આગ્રહ રાખવો જોઈએ.

જેમ ઘણા મનુષ્યોને પુષ્કળ આમલી, મરચાં વગેરેવાળા રસોઈ ખાવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે તેમને સાદો પણ પૌષ્ટિક અને આરોગ્યપ્રદ ખોરાક રચતો નથી, પણ આમ્રહથી થોડા દિવસ જો તેઓ બહુ ખારા ખાટા તીખા વગેરે પદાર્થો ખાવા છોડી દઈને સાદો આહાર લે છે તો તેમને સમગ્ર ધા વિના નથી રહેતું કે આજ ખોરાકમાં ખરો સ્વાદ છે તથા તેજ આરોગ્યપ્રદ છે.

તેજ પ્રમાણે જેમને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાની ટેવ નથી તેવા મનુષ્યોને સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવું કઠિન જણાશે. પણ અમે આવા મનુષ્યોને આમ્રહથી થોડા દિવસ સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ પાડવાને માટે વિનંતિ કરીએ છીએ અને એકાદ મહિનો તેવો આમ્રહ રાખ્યા પછી અમે આ લેખમાં લખ્યું છે તે પ્રમાણે તેમને અપૂર્વ આનંદ તથા આરોગ્યનો અનુભવ થશેજ. અને આ પ્રમાણે કરનારે અમે લખીએ છીએ તેવો અનુભવ થાય છે કે નહિ તે અમને લખી જણાવવા કૃપા કરવી.

અમુક અમુક માસમાં સ્ત્રીઓ તથા પુરુષો પણ તારા-સ્નાનનો નિયમ લે છે. આ નિયમ અત્યંત સુંદર તથા બહુ સુખને આપનાર છે. અંગ્રેજ કેળવણીના પ્રભાવે ધર્મની ઉપેક્ષા થવાથી આવા આવા નિયમો નવીન પ્રજાના જીવનમાંથી તદન નીકળી ગયા છે, કારણ કે તેવા નિયમોના કેવા મહાન લાભ છે તેની તેમને કल्पના નથી. જેથી પ્રત્યેક મનુષ્યે બારે માસ તારા-સ્નાનનો નિયમ લેવો જોઈએ. જે દિવસે તારા-સ્નાન ન થાય તે દિવસે અલ ન લેતાં ફગાહાર કરવો જોઈએ કે એવી બીજી શિક્ષા પોતાની મેળે પોતાને માટે નક્કી કરવી જોઈએ કે જેથી આપણે જે નિયમ લીધો હોય તેનું આમ્રહથી પાલન થઈ રહે. કોઈ પણ નિયમનું આમ્રહથી પાલન કરવાથી તે નિયમના પાલનથી થતા લાભ ઉપરાંત બીજા ઘણા લાભ થાય છે જે સંબંધમાં ચર્ચા કરવાનો અત્ર પ્રસંગ નથી જેથી તે બાબતને આપણે અત્ર

ચર્ચા નથી, પણ ઇશ્વરેચ્છાથી અન્ય પ્રસંગે તે સંબંધમાં ચર્ચા કરીયું.

કેટલાક વર્ષ ઉપર મારું શિયાળામાં કલકત્તે જવું થયું હતું. ત્યાં અહીંના કરતાં એક કલાક સૂર્યોદય વહેલો થાય છે. જેમને ત્યાં હું હત્યો હતો તે મારા પરમ રનેહીઃઆદર્શ અસ્તિ શ્રી રામનારાયણભાઈની સાથે અમે સવારમાં વહેલા ઉઠીને સ્નાન સંખ્યાથી પરવારીને ખુલા મેદાનમાં ફરવા જતા હતા. તે વખતે ત્યાં વરસતા ધ્રુમસને લીધે એક ખીખતનું મોં જણાય નહિ એવું સૂર્યનો ઉદય થાય ત્યાંમુધી રહેતું. ટાઢ પણ સારી પડતી હતી; તે વખતે ત્યાં સેંકડો અંગ્રેજ ઓપુરનો ખુશ્માં મેદાનોમાં ફરતાં ફરતાં જણાતાં. તેમથી કેટલાંક તો ઢોડવાની કસરત કરતાં હતાં, કેટલાંક વેગથી ચાલતા હતાં, કેટલાક ફૂટબોલ કે ગોલ્ફ રમતા હતાં, કેટલાંક ઘોડે જેમીને વેગથી ફરતાં હતાં, આ પ્રમાણે તમામ શિયાળાની કડકડતી ઠંડીમાં આનંદથી કંઈ ને કંઈ વ્યાયામ કરતા હતા. આમાં સૌ અંગ્રેજ ઓપુરનો સંખ્યામાં પાચનીજ સંખ્યા હિંદુઓની જેવામાં આવતી હતી. આ વખતે આપણા લોકો ધરમાં મોઢે માથે ઝોઢીને ઉંધ્યા કરે છે, એ તેમનું દારિદ્ર્ય અથવા પ્રમાદ નથી તો ખીલું શું છે ?

જો મારું આ લખાણ વાચકને યોગ્ય અને હિતકર જણાતું હોય તો તેમણે આગ્રહથી સવારમાં સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાનો અભ્યાસ રાખવો જોઈએ, તથા તેના લાભ ખીખ ખંધુઓને સમજાવીને તે પણ રોજ તે પ્રમાણે સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠી જાય તેમ કરવું જોઈએ. આ પ્રમાણે આપણે આખો દેશ જો સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠીને પ્રાપ્ત કર્તવ્યમાં જોડાતો થાય તો આપણા દેશની પરિસ્થિતિમાં પરિવર્તન થયા વિના નજ રહે.

શ્રીમાન નૃસિંહાચાર્યજી કહે કે:—

“ સૂર્યોદયપૂર્વે ઉઠવાથી આરોગ્ય વધે છે અને સૂર્યોદય પછીથી ઉઠવાથી આરોગ્ય અને આયુષ્ય બંનેનો ક્ષય થાય છે. ”

“ તારા સ્નાન કરનારને મોટી યાત્રાનું ફળ મળે છે તથા ધરમાં લક્ષ્મીનો વાસો થાય છે અને આયુષ્ય આરોગ્યની વૃદ્ધિ થાય છે. ”

( “ આત્મોદ્ધાર ” માસિકના એક અંકમાંથી )



## ૨-અર્ચંડ યૌવન અને દીર્ઘ આયુષ

( ડૉ. રામચંદ્ર લક્ષ્મણરાવ મોરે-વડોદરા.\* )

૧. મુખમય “કેમ જીવું” અને “કેમ મરવું” એ સર્વોપરી કળા છે. લકતો, મોઝીઓ, યોનિઓ અને મહાત્માઓ સિવાય આ વાતની ખરી અને પૂરી ખબર કોઈને હોતી નથી. આયુર્વેદમાં માનવજીવનની આયુષ્ય મર્યાદા ૧૦૦ સો વર્ષની જણાવેલી છે અને તે યથાર્થ છે. મનુષ્ય કુદરતના બ્રાહ્મી નિયમાનુસાર જીવે તો ૧૦૦ વર્ષ જીવે એમાં કંઈજ સંદેહ નથી. આંતર અને બાહ્ય કિંવા તનના અને મનના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કરવાથી જ આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. અંગ્રેજીમાં એક કહેવત છે કે, “પવિત્રતામાં જ પ્રભુતા રહેલી છે.” માટે આપણે તનની અને મનની શુદ્ધિ ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ. પારસી ધર્મનો સાર “વિચાર, વાણી અને વતનની પવિત્રતા” એજ છે. આંતરમાં પવિત્ર વિચાર અને બાહ્યમાં સાત્ત્વિક આહારવિહારથી મનુષ્ય સુદૃઢ, નીરાગી અને દીર્ઘાયુ થાય છે. આ નિયમોનું આપણે આપણી દિનચર્યામાં કેવી રીતે પાલન કરવું તેનું સર્વિસ્તર વિવેચન કરીશું.

૨. પ્રાતઃકાલમાં આપણે વહેલાં ઉઠવું જોઈએ. બ્રાહ્મમુહૂર્તમાં જાગ્રત થવાથી આંતરમાં બ્રાહ્મીબળનો સંચાર થાય છે. ઉઠતાજ ઉપઃપાન-શેરેક ઠંડું જલ ત્રાંબાના કળશમાં રાખેલું પીવું જોઈએ. ઉપઃપાન કરીને ફરી પથારીમાં ચતા સુઈને ઘુંટણ ઉમા રાખીને બેઠે હાથેથી પેટના નાના મોટા નળ, હોજરી, મુત્રાશય ઇલાદિ તમામનું મર્દન કરવું જોઈએ. આ પ્રમેયથી રાત્રિનો મળ જલદીથી વિમર્જન થાય છે. આથી બીજા અવયવોને રક્તિ મળી પોતપોતાનાં કાર્યો કરવાની બહુ અનુકૂલતા થાય છે. ઉપઃપાન પછી ‘દંતશુદ્ધિ,’ ‘જીભવાશુદ્ધિ’ અને ‘કંઠશુદ્ધિ’ કરવી જોઈએ. દાતણ ખોરસલી, વડ કે બાવળનું વિશેષ ગુણકારક છે. દાતની બહુજ સંભાળ રાખવી જોઈએ. ‘પાયોરીયા’ જેવાં દર્દ દાંતની બાબતમાં ખેદરકાર રહેવાથી થાય છે. જઠરમાં જે અન્ન જાય છે તે દાંતદ્વારા બરાબર ચવાઈને જાય તોજ ગુણકારક થાય છે, નહિ તો અનાજ વિપ્રમય થઈ જાય છે. મુખમાં જે બત્રીસ દાંત છે તે કિલ્લાના સંરક્ષક સિપાઈઓ જેવા છે અને જીભ કેપ્ટન છે, એમ સમજવું જોઈએ. દાંતની મહત્તા વિશે શાઓ લખાયાં

\* ( ડૉ. રામચંદ્ર લક્ષ્મણ મોરે-એમની લાપા મરાઠી હોવાથી તેઓ શુદ્ધ ગુજરાતી ન લખી શકે તેથી તેમના વિચારો લાઈ કે. અં. દક્ષર-એમ. એ. એલ. એલ. બી. ગુજરાતીમાં લખે છે. )



છે તે વિચારવાં જોઈએ. દંતશુદ્ધિ કરીને શૌચ-મલશુદ્ધિ કરવી જોઈએ. રોગમાત્રનું નિદાન મલાવરોધ છે. મલનો અવરોધ થવાથી શરીરની ગટરો સાફ થતી નથી અને તેથી અનેક પ્રકારના વ્યાધિ થાય છે, એ મૂલ સિદ્ધાંત છે. માટે હરહમેશ કાઈ પણ પ્રકારે મલની શુદ્ધિ થાય એવા પ્રયોગ કરવા જોઈએ. બધેકેયનું દર્દ મૂલમાંથી નાબુદ કરવું જોઈએ, નહિ તો આયુષ્યક્ષતિ થાય છે, એ નિર્વિવાદ છે. મલ-શુદ્ધિ થયા પછી સ્નાન કરવું જોઈએ. સ્નાનપૂર્વે થોડી કસરત કરવી જોઈએ, કે જેથી કરીને શરીરમાંથી પરમેવો બહાર આવે. કસરત પછી શિયાળામાં શરીરને તલના તેલથી અને હિનાળામાં કાપડેલથી માલીસ કરવું જોઈએ. વ્યાધિપરત્વે વૈદકિય તેલથી માલીસ કરવું જોઈએ. આ પ્રમાણે કસરત કરી માલીસ કરી સ્નાન કરવું જોઈએ. સ્નાન મુખ્યતઃ ઠંડા પાણીએ કરવું જોઈએ અને શરીરનાં પ્રત્યેક સંગોપાંગ સાફ કરવાં જોઈએ. જેમ વસ્ત્રને ઘોળી ઘોળીને સ્વચ્છ કરે છે તેમ શરીર એ આત્માની 'અલશી' (કફની) છે, એમ સમજીને તેને ખૂબ ખૂબ શુદ્ધ કરવું જોઈએ. મેલું વસ્ત્ર જેમ મેલથી ખવાઈને જલદી ફાટી જાય છે તેમ મલિનતાથી આરાગ્યહાનિ થઈને જીવનનો જલદી અંત આવી જાય છે. પુરોષીયન લોકોની સ્નાન કરવાની રીત બહુ પ્રશંસાપાત્ર છે, પણ દુઃખની વાત એ છે કે તેઓ નિલ સ્નાન કરતા નથી. ત્રિકાલ સ્નાન કરવું જોઈએ. ત્રિકાલ સ્નાન ન થાય તો દ્વિકાલ-એટલે સવારે અને સાંજે તો અવશ્ય કરવું જોઈએ. મલ બહાર નીકળવા માટે શરીરમાં ૩૩ કરોડ રોમરંધ્ર છે. આ છિદ્રો ખુલ્લા ન હોય અર્થાત્ બરાબર વિધિપૂર્વક સ્નાન કર્યું ન હોય તો મલ અંદર ને અંદર રહીને રોગ ઉપજાવે છે. માટે સ્નાન વિધિપૂર્વક કરવા ઉપર ખાસ લક્ષ આપવું જોઈએ. આજકાલ ઘણા માણસો એક બે કોઠા શરીર ઉપર રેડીને 'આઠણીયા સ્નાન' કરી લે છે એનો કાંઈજ અર્થ નથી. સ્નાન પછી હરહમેશ 'સંધ્યા' એટલે આત્મા પરમાત્માનું અવુસંધાન કરવું જોઈએ. યાન, બક્તિ, યોગ ઇત્યાદિ ગમે તે પ્રકારે મનુષ્યે પોતાની અંદર 'પરમાત્મા'ને

વગેરે પ્રશ્નો આહારમીમાંસા કરતી વખતે વર્ણવીશું. આહારનો પ્રશ્ન અતિ મહત્વનો છે એટલું સૂચન અહીં પૂરતું છે. ચર્પણ ઉપર ખૂબ ધ્યાન આપવું જોઈએ. જન્મતા નિદાન અર્થે કલાક તો ચાવવું જોઈએ. એથી ઝોછા વખતમાં જન્મી લેનાર 'પાપ' કરે છે અને જઠર બગાડે છે. સારી તંદુરસ્તીવાળાએ જન્મતા બિલકુલ પાણી પીવું નહિ. ફળનો રસ, છાશ, ઓસામણુ ઇત્યાદિ પ્રવાહી લેવા બાધ નથી. મધ્યમ તંદુરસ્તીવાળાએ મધ્યમા પાણી થોડું લેવું જોઈએ. જન્મી રહ્યા પછી ઓછામા ઓછા અર્ધા પોણા કલાક પછી પાણી તરસ જેટલું પીવું જોઈએ. આહાર પછી ક્ષણિક વિશ્રાંતિનો પ્રશ્ન વિચારવા જવો છે. બોજન પછી 'શતપદી' એટલે ૧૦૦ ડગલાં ચાલવું જોઈએ અને પછી અર્ધો કલાક વામકુક્ષિ એટલે ડાબા પડખે સ્થિતિ વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ. આથી વિશેષ વખત દિવસે સર્પ રહેવું નિષિદ્ધ છે. જન્યત થઈને દિવસના નિત્ય, નૈમિત્તિક કાર્યો કરવા જોઈએ. દિવસભરમાં કોનો 'સંસર્ગ' રાખવો એ પ્રશ્ન અતિ ગંભીર છે. સંસર્ગની અસર અજળ થાય છે. તેથી કા તો અસંગ રહેવું કે સત્સંગમાં રહેવું, એજ હિતાવહ છે. ધંધાને અંગે વ્યવહાર-ક્ષેત્રમાં સૌની સાથે આવવું પડે છે, પણ દિલની લગનીથી કોઈની પણ સાથે જોડાતા વિવેક કરવો જોઈએ. સૌ એકજ સૂરનાં કિરણ છે, પણ સુરી અને આસુરી કિંવા સન્નતીય અને વિન્નતીય તત્ત્વો ધ્વજાંડભરમાં ફેલાયેલાં છે; માટે હમેશા વિન્નતીય અને આસુરી જીવેથી દૂર રહેવું જોઈએ. સત્સંગથી માણસ મહાન થાય છે અને કુસંગથી માણસ અધોગતિને પામે છે એ વાત ઇતિહાસ, શાસ્ત્ર, પુરાણોથી સુપ્રસિદ્ધ છે, માટે પળે-પળે વિવેકપૂર્વક જગતમાં બળવું જોઈએ. સાથંકાળ ચતાં સાયંસંધ્યા કરવી જોઈએ. આથી દિવસભરના પાપનો ક્ષય થાય છે અને અંતરમાં પરમાત્મન્યોત્તિ પ્રકટે છે, આથી રાત્રિ સુખશાંતિથી પસાર થાય છે. શયન કરતી વખતે પૂર્વાભિમુખ અને ડાબે પડખે સૂવું જોઈએ. રાત્રે નવ પ્રાગે સૂવાની અને સવારમા ઠા-૫ વાગતા ઉઠવાની સુટેવ પાડવી જોઈએ. કદી પણ ચતા સૂવું નહિ. માણસ સિવાય કોઈ પણ પશુપંખી ચતા સૂતા નથી. ચતા સૂવાથી રોગ સામે પ્રતિકાર કરવાનું અંદરનું બળ ઘટી જાય છે.

૩ આટલી સામાન્ય દિનચર્યાની મીમાંસા કરીને હવે સિદ્ધાંતને ઉદાહરણથી દઢ કરવા માટે હું મારા પોતાનાજ જીવનનો અનુભવ વ્યક્ત કરીશ. કેમકે ઉપદેશ કરતાં પ્રત્યક્ષ આત્મઅનુભવ લાભ દરજ્જે ચડિયાતો છે. મેં મારું યૌવન કેમ ટકાવી રાખ્યું છે અને ૬૮ વર્ષની ઉંમરે પહોંચવા છતાં હું સર્વ પ્રકારે સુદૃઢ અને નીરોગી શી રીતે રહી શક્યો છું તે વાત હવે જણાવીશ તો આત્મપ્રશંસા નહિ યશે એવી મારી ખાત્રી છે. મારું જીવન સમાજને આદર્શરૂપ થાય એ

હેતુથીજ વ્યક્તિની વાતનો નિર્દેશ કરવાનું મેં અત્ર ઉચિત ધ્યાનું છે.

૪ મારા જીવનની મુખ્ય મુખ્ય વાતો નીચે પ્રમાણે છે:—

(૧) મને સારું અને સુદૃઢ શરીર વારસામાં મળેલું છે. મારા પિતાજી બહુ નીરોગી, સુદૃઢ, સર્વદા આનંદી સ્વભાવવાળા અને દીર્ઘા-યુષી જન્મ પુરુષ હતા. જન્મદાતા માતાપિતાના શરીરની અદ્ભુત અસર બાલક ઉપર થાય છે, એ વાત આ ઉપરથી સહજ લક્ષમાં આવશે.

(૨) ઉપરની દિનચર્યામાં જણાવેલા નિયમોનું હું દૈનિકપૂર્વક પાલન કરું છું. હું શ્રાદ્ધમુદ્ધતમાં પ્રાતરત્યાન, દંતશુદ્ધિ, તાલશુદ્ધિ, જીવાશુદ્ધિ, કંઠશુદ્ધિ, મગ્નશુદ્ધિ, સ્નાન, આહાર અને સંધ્યા ઉપર ખૂબ લક્ષ આપું છું. મક્કનો અવરોધ કદી પણ ન થાય એવા હું હરહંમેશ પ્રયોગ કરું છું. માફ જીવનજ એટલું નૈસર્ગિક થઈ ગયું છે કે યંત્રવત્ શરીરની શુદ્ધિ થયાજ કરે છે. આમ ભૌતિક શુદ્ધિ અનુભવગમ્ય હોવાથી શરીર નીરોગી રહે એ સ્વભાવિક છે.

(૩) વળી હું બહુ મિતાહારી છું. હું કદી ચાહ, કોશી જેવા માદક કે કેરી પીણાં લેતો નથી. ફક્ત ગૌમાતાનું પવિત્ર દૂધ પ્રત્યક્ષ હેખરેખ નીચે દોહરાવી એક પ્યાલો પ્રાતઃકાલમાં સંધ્યાવંદન કરીને લઉં છું. તેજ પ્રમાણે મધ્યાહ્ન સંધ્યા કરીને એક પ્યાલો દૂધ લઉં છું. મારો ખોરાક અદ્ય અને સાસ્ત્રિક છે. હું તલેલા પદાર્થ કે અથાણા કદી લેતો નથી. માત્ર પાશેર ધઉંના ફાડાની વિશેષ કરીને શુદ્ધી લઉં છું. સાંજે સૂર્યાસ્તપૂર્વે દૂધે વાળું કરું છું. આમ આખા દિવસમા અધી શેર જેટલુંજ અનાજ, પાશેર જેટલી પાલખલાજી ( પાલખ, પોઈ, તાદળજી વગેરે જેવી ) અને પોણો શેર જેટલું દૂધ પોપણ માટે લઉં છું. ‘આપણે જીવવા માટે જમીએ છીએ પરંતુ જમવા માટે જીવતા નથી’ આ વાત સક્ષમ પ્રુદ્ધિથી સમજવી જોઈએ.

(૪) હું રાત્રે ૯ વાગતા શયન કરું છું અને પ્રાતઃકાલમાં ૪૧૧ વાગતાં જાગું છું. આમ શયન અને પ્રાતરત્યાનમાં હું બહુજ નિયમિત છું.

(૫) વળી હું સ્નાન વિધિપૂર્વક કરું છું. સ્નાન પહેલાં અંજન-મર્દન કરું છું અને નિયમિત રીતે કસરત કરું છું. કસરતથી રોમ-રંધ્રમાંથી પરસેવો બહાર આવે છે અને શરીર શુદ્ધ થાય છે.

(૬) હું બાહ્યતર શુદ્ધિ ઉપર બહુજ લક્ષ આપું છું. સિદ્ધાંતમાં વેદાંતનો અદ્વૈત અનુભવ અને યોગનાં આસન, પ્રાણાયામ, ધારણા અને ધ્યાન, એજ મારી ઔપધની ગુટિકા છે. સિદ્ધાસન દૈનિક કરીને હું સર્વ પ્રકારની સિદ્ધિને અનુભવું છું.

(૭) પરમાત્માની પરમ કૃપાથી, સતત પ્રરુપાર્થ અને દૈનિક અભ્યાસથી નાડી અને હૃદય પર મારો સારો કાબૂ હોવાથી હું સ્વર્ગીય આનંદ અનુભવી શકું છું. મારા પ્રત્યક્ષ પરિચયમાં આવેલાઓ આ

વાત સારી રીતે જાણે છે. તાત્પર્ય એ છે કે જીવનમાં ભોગી નહિ બનતાં મનુષ્યે મુખ્યતઃ 'યોગી' બનવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. ભોગોમાં હદ રાખવી જોઈએ-મિતાહારી થવું જોઈએ. ગૃહસ્થાશ્રમમાં રહીને પણ બ્રહ્મચર્યનું દંઢ પાલન ધર્મ શકે છે. મારે બાલકો છે, છતાં હું યોગાનંદનો અનુભવ કરી શકું છું. ઝડપિએના નિયમાનુસાર ખપ વિના નિરર્થક વીર્ય કે ઓજસનો ક્ષય થતો મનુષ્યમાત્રે અટકાવવો જોઈએ. આવો ધાર્મિક સંસાર ભોગવનાર લગવાન શ્રીકૃષ્ણ અને વિદેહી જનક યોગીજ છે-ઉર્ધ્વરેતા છે, એમાં કંઈજ સંદેહ નથી.

ઉપસંહારમાં એટલુંજ કે ગાન કેવળ વાચિક નહિ પણ અનુભવાત્મક હોવું જોઈએ. જેમ 'શુકદેવ' અસંખ્ય પ્રભોક્ષન વચ્ચે અડગજ રહ્યા તેમ આપણે 'સત્'ને માનવું અને તેનો અડગ રહીને અનુભવ કરવો એટલે જીવનસિદ્ધિ અનુભવાશે. આમ આત્મઅનુભવ વિના-જ્ઞાનાનુસાર અનુભવ વગર મુક્તિ કે શાંતિ સંભવિત નથી. બીજો કોઈ માર્ગ નથી. ( "આત્મોદ્ધાર" માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૩-આરોગ્યતા સાચવવા માટે પાળવાના નિયમ

૧ દરરોજ શરીર યોજાને ન્હાવું અને જમતાં પહેલાં હાથ નખ વગેરે સારી રીતે ધોઈ સાફ કરવા.

૨ કપડાં સ્વચ્છ પહેરવાં.

૩ જમ્યા પછી ખૂબ ડોઝળા કરી મો સાફ કરવું અને દરરોજ સવારે અને સાંજે દાંતણુ કે બ્રશ વડે દાંત સાફ કરવા.

૪ દરરોજ ખુશી હવામાં ફરવું, રમવું, અગર કસરત કરવી.

૫ ખોરાક બરાબર ચાવીને ખાવો. બને તેટલાં તાજાં શાકભાજી અને ફળ ખાવાં.

૬ દરરોજ સાંજે બારીબારણાં ખુલાં રાખી સાત આઠ કલાક ઉંઘવું. શ્વાસોશ્વાસ નાક વડે લેવો.

૭ દરરોજ સવારે નિયમિત વખતે જાગર જવું.

૮ તાણું દૂધ જમતી વખતે લેવું. જમતી વખતે પાણી પીવાને બદલે બનતા સુધી જમ્યા પછી થોડી વારે પીવું.

૯ બેઠેલા કે ઉભા હો ત્યારે શરીર ટટાર રાખવું.

૧૦ ગમે ત્યાં ચૂંકવું નહિ.

૧૧ ગળવામાં સ્વચ્છ રૂમાથ રાખવો અને ઉલ્લસ કે ઝીંક ખાતા અને નાક નસીકવામાં તેનો ઉપયોગ કરવો.

( "પુસ્તકાલય" માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૪-તપ એટલે સૂર્યસ્નાન

( લેખક: ડૉ. લતીફ, એમ. એ. એમ. ટી., એમ પી. સી., પી.એચ. ડી. )

તપ, સ્વાધ્યાય અને ઇશ્વર-પ્રણિધાન એ ક્રિયાયોગ છે.

—ભગવાન પતંજલિ

તપના ધણા અર્થો થાય છે, પણ એનો સત્ય, ફલપ્રદ અને પ્રત્યક્ષ અર્થ તો માનવી છેક જૂલી ગયો છે. પ્રાતઃકાળે જે ઘડી ઉગતા સૂર્ય સામે એસી ઋગ્વેદના ગાયત્રી આદિ સૂર્ય-મહિમાના મંત્રો ગાવા તે સાચું તપ છે.

ઉગતાં સૂર્ય-કિરણો બળ, પ્રાણ અને બુદ્ધિવર્ધક છે, એ મગજ-શક્તિ ખીલવે છે, એટલુંજ નહિ, પણ માથાનો ઘેરાવો પણ વધારે છે, મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રમાં વર્ણવેલી મનની શક્તિઓ ખીલવી વૃદ્ધિગત કરે છે, એનો મને ભતિ અનુભવ છે.

પુરા ત્રણ પહોર લગી મહિમાઓ સુધી સૂર્યસ્નાન કર્યા પછી નિર્ણય કરેલ છે કે સૂર્યસ્નાન એ ખરે મહાન તપ છે અને એ તપથી સત્વર સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

વેદો વિજ્ઞાનના અર્થો છે. વેદમંત્રો સૂર્ય-વિજ્ઞાનની સંક્ષિપ્ત સંગ્રહો છે. વર્તમાનકાળના વિજ્ઞાન-વિશારદો હજી વેદોના સત્ય જ્ઞાનથી અજાણ છે; જગત એ જાણુશે, સારે વેદોનાં મૂલ્ય કરોડો ધણાં વધી જશે, વેદો ત્યારે ધાર્મિક જ્ઞાનના અર્થો હિપરાંત વિજ્ઞાનના ભંડાર ગણાશે.

ઋગ્વેદમાં સૂર્ય-વિજ્ઞાનનો મહિમા ગવાયો છે, તેના વ્યવહારો પણ નૈસર્ગિક ચિકિત્સાના પ્રમાણભૂત અર્થોમાં ગવાયો નથી. ઋગ્વેદ ખાસે તો આધુનિક વિજ્ઞાન બાલખેલ સમાન છે અને ઋગ્વેદે સૂર્ય-મહિમા એટલો શા માટે ગાયો છે? તપથી સર્વ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સૂર્યોપાસના, એ જગતની આદિ પૂજા છે. સત્ય, ત્રેતા અને દ્વાપર યુગથી તે આજ લગી એક કે બીજી રીતે સૂર્યોપાસના થતી આવી છે. જગતના બધા મહાન ધર્મોની સ્થાપના પહેલાં પૃથ્વી પર સર્વત્ર સૂર્યપૂજા થતી હતી. ઋગ્વેદના સમયથી સૂર્યપૂજા નિયમિત અને વ્યવસ્થિત થતી હોવાના ઋગ્વેદના સંખ્યાબધ મંત્રો સાક્ષી પૂરે છે. જાણે ઋગ્વેદ સૂર્યોપાસનાનો અંચ ન-હોય !

ઋગ્વેદ, સામવેદ અને યજુર્વેદનો મોટો ભાગ સૂર્યોપાસના વિશેના મંત્રોથી ભરેલો છે. કૃતિકા નક્ષત્ર કે કાર્તિક માસના સૂર્યને કાર્તિકેય, મઘા નક્ષત્ર કે મઘ માસના સૂર્યને મેઘવન્, પુષ્ય નક્ષત્ર કે પોષ માસના સૂર્યને પુષ્યન્, એમ બારે માસના સૂર્યને જુદા જુદા

નામોથી વેદના પ્રણેતા સંબોધતા; વેદના એ દેવો કાર્તિકેય, મધવન અને પુષ્યન જુદી જુદી શક્તિના દાતા મનાતા; દિવસના ત્રણ ભાગ પ્રાતઃકાળ, મધ્યાહ્નકાળ અને સંધ્યાકાળ, ત્રિકાળની ત્રિપુટી બ્રહ્મા, વિષ્ણુ અને મહેશ ક્રમશઃ કહેવાતી; હિમતા અને આશ્રમતા સૂર્યગ્રિમ્યની ઉપાસના અશ્વિનીકુમારો તરીકે થતી, મધ્યાહ્નનો સૂર્ય યમ ગણાતો, એમ વિવિધ રૂપકો અને ભિન્ન ભિન્ન નામોદ્વારા સૂર્યોપાસના થતી.

આર્યો પહેલપહેલા આર્યોવર્તમાં આવ્યા ત્યારે અનાર્યો ધરબારમાં રહેતા. પવન, પાણી અને પ્રકાશથી ચોતાની રક્ષા કરતા. તેમને તેઓ રાક્ષસ કહેતા. નિઃસર્ગના પંચ મહાબૂતોમાંથી બળ, શુદ્ધિ પ્રાપ્ત કરવાથી વચિત બનેલા અનાર્યો ખરેખર રાક્ષસ હતા, પણ આજે એ સૂર્યવંશી અને ચંદ્રવંશી આર્યોની શી સ્થિતિ છે ? રાક્ષસોના સહવાસથી આપણે પણ રાક્ષસ બની ગયા નથી ?

વર્તમાન કાળમાં યુરોપ અમેરિકા આદિ દેશોમાં સૂર્યસ્નાન, જળસ્નાન, વાયુસ્નાન આદિ વિષયો પર પ્રતિ વર્ગે નવા નવા પ્રયોગો થાય છે, નિત્ય નવી નવી શોધો થાય છે, ફરી માનવ જાતિનો નિઃસર્ગ સાથે સંબંધ બંધાય છે, ફરી માનવીઓ રાક્ષસો મટી નિઃસર્ગના ઉપાસકો થાય છે.

બાવીસસો વર્ષ પહેલાં ભગવાન પતંજલિએ તપથી શારીરિક અને માનસિક દોષો દૂર થવાની અને અંતે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત થવાની વાત કરી છે. વળી પ્રાણ્યાયામથી સર્વ સિદ્ધિ તેમજ સમાધિપર્યંતની સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરવાના મુત્રો કહ્યા છે. નૈસર્ગિક ઉપાસનાનો કદાચ એ છેલ્લામાં છેલ્લો પ્રમાણુભૂત મંત્રદષ્ટા હતો. સૂર્યસ્નાન અને પવન બક્ષણથી મહાન શક્તિ સાથે સાનિધ્ય સાધવાની કિંવા યોગ સાધવાની એણે આદર્શ યોજના ધડી છે, પણ હમણાં યોગમુત્રોનો સંપૂર્ણ મર્મ સમજી ન શકવાથી ગમે તે માનવી એના કથન પ્રમાણે પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરી શકતો નથી, તથાપિ એની પદ્ધતિ સાચી છે. એ નિઃશંક અને નિર્વિવાદ છે.

લાખો વર્ષ પહેલાં પૂર્ણતા પ્રાપ્ત કરવા માટે વેદોએ એ જ માર્ગ સૂચવ્યો છે, અને એ પાંતજલ યોગદર્શનથી વધારે સરળ અને સ્વાભાવિક છે. વેદોના વચનો વિજ્ઞાનની આકરી કસોટી પર કસવા છતાં નિત્ય સત્ય તરીકે સાબિત થાય તેમ છે, તેમ થશે, ત્યારે વેદોની આજે છે તેના કરતા અનંતગણી વધારે કિંમત અંકારો, ત્યારે વેદો માટે આજે છે તેના કરતા અનેકગણો વધારે પૂત્ત ભાવ ઉત્પન્ન થશે, ત્યારે વેદો માનવ જાતિને પૂર્ણતાને પથે દોરી જવા સારૂ માર્ગદર્શક થશે અને એ દિવસ ધણે દૂર નથી. નજીકના ભવિષ્યમાં જગતને વેદોક્ત સત્યની ઝાંખી થશે, ભૌતિકવાદનો વિકાસજ એ

કામ કરશે, ભૌતિકવાદના વિદ્વાસની પરાકાષ્ટાજ એનો અંત આણશે અને એમાંથીજ વેદોક્ત આધ્યાત્મિક અદ્વૈતવાદનો જન્મ થશે.

પ્રાચીન અર્વાચીન ધણુપે મહાત્માઓને ઇશ્વર-દર્શન થયાં હતાં, પણ એમાંથી એકેય ખીજ કોઈને કરાવી શક્યો નહિ. સિદ્ધાર્થ સ્વામી આનંદને, મુસા નબી હાફિઝને, ઇશુ ખ્રિસ્ત સંત પિતરને, મહામદ સાહેબ હઝરત અલીને કે રામકૃષ્ણ પરમહંસ વિવેકાનંદને ઇશ્વર-દર્શન કરાવી શક્યા નહિ. ઇશ્વરનો સાક્ષાત્કાર મોતને કેમ થયો, તે ખીજ કોઈને જણાવી શક્યા નહિ. એ સાક્ષાત્કાર માટે એમણે ધણા ધણા નિયમો, ધણી ધણી સાધનાઓ કરી, પણ એકેની સહાયથી એમના પાછળનો એકેય એમનો સમોવડીઓ ચર્ચ શક્યો નહિ.

ઇશ્વરના સાક્ષાત્કાર માટે આટઆટલા માર્ગો અને માર્ગદર્શકો હોવા છતાં શા કારણે એ દિશામાં કોઈ આગળ વધી શકેતો નથી ? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર ત્રણે વેદો સ્પષ્ટપણે આપે છે, પણ વેદોની શૈલી ઉપદેશાત્મક નથી એમાં તો નિઃસર્ગના તત્ત્વોના વર્ણનો અને પ્રાર્થનાઓ છે. એમાં નૈસર્ગિક તત્ત્વોની રાસાયણિક સંક્ષિપ્ત સંજ્ઞાઓ ખીચોખીચ ભરી છે, પણ તે પ્રાર્થનાના રૂપમાં છે. આ જ્ઞાનપ્રકાશ તો કોઈ વિશ્વક્ષણ દૃષ્ટિનો દષ્ટાંજ બોધે શકે, એ રહસ્યમર્મ કે ઋષિ મુનિજ જણી શકે.

વેદો વિજ્ઞાનથી ભર્યા છે. પવન, પાણી અને પ્રકાશના સૂક્ષ્મમાં સૂક્ષ્મ વિજ્ઞાનના ભંડાર તો વેદો જ છે. વેદ એટલેજ વિજ્ઞાન, પણ એનો જાણનાર આજે ક્યા છે ?

વેદોમા ક્ષણેલી પ્રાર્થનાઓ ધરખૂણે ગવાતી નહિ, પણ સૂર્યોદય સમયે સરિતા સ્નાન કરી, એક પોતકી પહેરી ઉઘાડે અંગે ગાયત્રી ગવાતી; વેદમંત્રોનો ઉચ્ચે સાદે ઉચ્ચાર થતો, વેદોની ઋચાઓ ગવાતી. ઋષિઓ, સૂર્યના દષ્ટાઓ પૂર્વાભિમુખ બેસી વેદોક્ત સૂર્યની પ્રાર્થનાઓ ગાતા. સૂર્યના વર્ણનો વર્ણવતા, સૂર્યની શક્તિ, સૂર્યના તેજ, સૂર્યના ચૈતન્ય અને સૂર્યની ગતિના વશગીત ગાતા, લગલગ એક પ્રહર સૂધી આમ સૂર્યસ્નાન કરતા, બપોરે પણ એવીજ રીતે મધ્યાહ્ન સંધ્યા-સૂર્યસ્નાન જળમાં બેસી કે ઉભા રહી કરતા, સૂર્યને અર્ધ આપતા, અને સૂર્યાસ્ત પહેલાં અને પછી, એ સંધિ સમયમાં સાયન સંધ્યા કરતા.

વેદોક્ત સૂર્યોપાસના, સૂર્યપૂજા કે સૂર્ય-સ્નાનની વિધિ સરળ અને સ્વાભાવિક છે, પણ એના કળ મહાન છે. એજ રૂબો અજણે અને અનાયાસે બોધીશ્વર નીચે બેસી શુદ્ધ ભગવાને ચામ્યા, મુસા નબીએ સિનાયના પહાડ પર, ઇસુખ્રિસ્તે ધરબોનીના પહાડ પર અને

મદનદ સાહેબે જળવનુરના પહાડ પર અળણે અને અનાયાસે સૂર્યસ્નાન કરી સૂર્યની પ્રચંડ શક્તિ મેળવી, તે દ્વારા સર્વ વ્યાપક સ્વરૂપના દર્શન કર્યા હતા. વેદોની એ સાક્ષાત્કાર વિધિને અનાયાસે અને સહેજે એ અનુસર્યા હતા અને છેવટ સૂધી એમને સાક્ષાત્કાર શી રીતે થયો, તેની ખબર પડી નહિ.

સ્વામી રામકૃષ્ણ પરમહંસ પણ મહિનાઓ સુધી લગભગ નમ અવસ્થામાં ગંગા કિનારે ઉપાડા આકાશ નીચે પડી રહ્યા હતા. એ રિયતિમાં એમને પણ પ્રકાશ સ્વરૂપનાં દર્શન થયા હતા. એ દશામાં એમને પણ ચોક્કસ સમય વીત્યો હતો અને એમ થયા વિના કોને સાક્ષાત્કાર થયો છે ?

જરથુસ્ત્રની અગ્નિપૂજા-સૂર્યપૂજા જગતમાં જાણીતી છે. જગતના એ મહાન ધર્મમાં એ અનાદિ પૂજા હજી કેટલેક અંશે જળવાઈ રહી છે. એ અગ્નિપૂજક ધરાનીઓ પોતાના પ્રાચીન ધર્મને હજી લગી વળગી રહ્યા છે. એમની પ્રકાશ પૂજાએ એમને હજી પ્રકાશિત રાખ્યા છે.

શહેનશાહ અકબર અને રાજા ખીરખસ પ્રકાશપૂજક હતા. પ્રકાશપૂજાની પ્રેરણા એમણે પારસીઓના મોબેદો પાસેથી મેળવી હશે. રાજા ખીરખસને આર્યધર્મ મથોમાથી પણ સૂર્યપૂજા સૂઝી હોય તો બનવાભેગ છે.

સૂર્યપૂજા એટલે સૂર્યને ધરખૂણે નમસ્કાર કરવા કે મનમાં તેના પર પૂજ્ય હોવ રાખવો તે નહિ, પણ સૂર્યની અનંત શક્તિ-માથી સૂર્ય-સ્નાનદ્વારા જળપ્રુદ્ધિ મેળવવાં તે. એ કેમ મળે ?

ગીતા તેમજ ઉપનિષદો કહે છે કે, “ એના મૂળ ઉર્ધ્વ છે અને શાખાઓ નીચે છે.” એ વૃક્ષનો હાલતો ચાલતો માનવી છે. એના માથાના ઘાજ ઉર્ધ્વ છે અને મગજમાથી કરોડ રજ્જુ તથા તેની વિવિધ શાખાઓ આખા શરીરમાં નીચે ફેલાય છે. માથા પગના કાળા વાળ પવન પ્રકાશમાંથી પોપણ મેળવે છે—જણે જમીનમાંથી ખાતરપાણી ચૂસતા મૂળાંઆ ન હોય ? એ વાળ માનવીના મૂળ છે. આકાશમાંના પ્રકાશમાંથી પોપક તત્ત્વો ચૂસી તે મગજને પોપે છે અને ત્યાંથી જ્ઞાનતંતુઓને પણ પોપણ પહોંચાડે છે.

ખાતરપાણી પૂરતા પ્રમાણમાં ગળતાં હોય, છતાં પવન પ્રકાશ ન મળે, તો છોડ પરના ગુલાબમાં લાલી આવતી નથી, અને એ લાલિત્યહીન ગુલાબ સમી આપણી દશા નથી ? પૂરતા પ્રમાણમાં પવન અને પ્રકાશ ન મળવાથી માર્ગવ જાતિમાંથી ઓજસ્ અને તેજસ્ ઉડી ગયા નથી ? સત્ત્વહીન અને તામસિક આહાર કરવા છતાં વનવગડામાં વસતા ભીલ કોળામાં કેટલી રક્તિ અને તાજગી



હોય છે ? એમની આંખોની ચંચળતા અને એમના અંગોની ચપ-  
ળતા ક્યાંથી આવે છે ? ઘી, દૂધ અને ખીજ પૌષ્ટિક પદ્ધતિઓ એમને  
ખાવા મળતાં નથી, સૂકો રોટલો અને મરચાંની ચટણી પર એ  
જીવન નિર્વાહ કરે છે, તથાપિ એ કેટલા હૃદયુષ્ઠ અને બુદ્ધિશાળી  
હોય છે, એ તો એમના નિકટના પરિચયમાં આવ્યો હોય, તેજ  
નળી શકે, અને એ બધો પ્રતાપ સૂર્ય-પ્રકાશનો છે.

યુગાન્ડા અને કિમ્બુન્ડા નામ હજારોઓનો આત્મસંતાપ બદ-  
લવા મહાત્માઓને બૂલાવે તેવો હોય છે. એમની નિર્દોષ દિનચર્યા,  
એમના નિર્મળ જીવન, એમનાં ચમત્કારી વચનો નિસર્ગને ખોળે  
રમતા બાળકો સમા હોય છે. કાગ, કોષ, લોહ, મોહ, મદ, મત્સર,  
એ પુરિપુનો એમની સંસ્કૃતિમાં કેટલો અભાવ છે ? એમની એ  
સરળ અને સરસ સંસ્કૃતિ પાછળ વિજ્ઞાન અને આત્મજ્ઞાન જરૂર  
હોય છે, પણ આજે એ પોતે પણ એ વિષે કંઈ જાણતાં નથી,  
ત્યારે અન્ય સુધરેલી કહેવાતી પ્રજાઓ તો ક્યાંથી જાણી શકે ?

પ્રાચીન કાળની એ સંસ્કૃત અને સંસ્કારી પ્રજા આજે તો  
જંગલી સંસ્કૃતિની કહેવાય છે, પણ એમનાં સમા નિષ્પાપ દેવો  
સંસ્કારી કહેવાતી પ્રજામાં કેટલા માણસોનાં છે ? કપટ અને પ્રપંચ,  
જીન અને દંભથી ભરેલા હૃદયના માનવી સંસ્કારી છે કે માનવ-  
પ્રેમ અને સેવાભાવથી ભરેલા માનવી સંસ્કારી છે ? એનો નિર્ણય  
તો નિષ્પક્ષપાતી તત્ત્વજ્ઞ કરી શકે. મોટી મોટી વિદ્યાપીઠો અને  
વિજ્ઞાનશાળાઓમાં શીખી શીખીને તો વિદ્યાર્થીઓ આજે એજ  
શીખે છે કે પોતાના દેશ ખાંધવો કે વિદેશી પાડોશીઓને કેમ લૂંટવા,  
કેમ ચૂસવા, કેમ રહેસવા ? બસ, એજ એમની કાર્યદક્ષતા અને  
વિદ્યા વિશારદતા !

એ સંસ્કૃતિ છે કે વિનાશચક્ર છે ? એ તો ભાવિ નક્કી કરશે,  
પણ એ સંસ્કૃતિ કરતા જંગલી કહેવાતી જાતિની દશા હજીનીય  
અને આદરણીય છે. વેદકાળના આર્ય ઋષિ મહર્ષિઓ આજના  
અમેરિકનો અને યુરોપિયનોને જંગલી લાગે તો આશ્ચર્ય શું ? કેમકે  
એ પણ નૈસર્ગિક જીવન જીવતા હતા.

પ્રાચીન આર્યો સૂર્યસ્નાન તેમજ સૂર્યોપાસના જ્ઞાન અને સમજ-  
પૂર્વક કરતા, એમના અદ્વૈતવાદ હજી કાણ જાણે કેટલીયે સદીઓ  
મહી વિજ્ઞાનીઓ શોધી કાઢશે.

આજના વિજ્ઞાનની દૃષ્ટિએ એટલી વાત સિદ્ધ છે કે સૂર્ય  
મંડળના બધા ગ્રહોની ઉત્પત્તિ પણ સૂર્યમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ છે.  
માનવી, પથ્થર અને સૂર્ય વાસ્તવિક દૃષ્ટિએ જોતા સર્વ એકજ  
તત્ત્વરૂપ છે, વળી એ સૌ એક અને અખંડ પણ છે, એમ પણ

આજના વિજ્ઞાનીઓએ પૂરવાર કરેલ છે. પૃથ્વી સૂર્યની આસપાસ ફરે છે, સૂર્યમાંથી પોષાય છે અને સૂર્યમાંજ વિકાસ પામે છે. સૂર્ય વિના પૃથ્વીની કંપના પણ અશક્ય છે. સૂર્યના આકર્ષણ વિના, સૂર્યના પ્રકાશ વિના પૃથ્વીનું અસ્તિત્વ શક્ય નથી. સૂર્ય છે, તો પૃથ્વી છે, સૂર્ય નથી, તો પૃથ્વી નથી.

એવી રીતે સૂર્યથી નવ કરોડ માઈલ દૂર હોવા છતાં પૃથ્વી સૂર્ય સાથે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલી છે અને અમાવા-સ્યાની રાતે દેખાતા બધા તારાઓ પણ એકબીજાની સાથે સૂર્ય અને પૃથ્વીની પેઠે એજ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધનથી બાંધેલ છે.

એ અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત બંધન સર્વવ્યાપી આકાશ છે એ દિવસે આકાશ-સ્વરૂપ અને રાતે અધસ્વરૂપ લાગે છે પણ એ માનવી-આંખો સ્પષ્ટપણે ગ્રહણ ન કરી શકે તેવા પ્રકાશ છે, એથી તે અદૃશ્ય અને અવ્યક્ત કહેવાય છે, એમાંથીજ અનંત બ્રહ્માંડો જન્મ્યા છે, જન્મે છે, એમાંજ એ સર્વ વિકાસે છે, ફરી એમાંજ એ સર્વનો લય થશે એ કાળચક્રના વિરાટ સ્વરૂપનો ક્રમ આદિ અનાદિ છે, અને પૃથ્વર તથા સૂર્યમાં દેખાતી લિખતા એ ક્રમનેજ આભારી છે.

સૂર્ય-પ્રકાશમાં સૂર્યની મહત્તા ગાવી, વાયવી, વર્ણવર્ણ કે વિચારવી તે સૂર્યપૂજા ધરખૂણે અધારી રાતે સૂર્યની પૃથ્વર કે માટીની મૂર્તિ બનાવી ધૂપદીપ અગરબત્તી કે આરતી વડે સૂર્યપૂજા થતી નથી, તેમ કરવાથી કશો લાભ કે શ્રેય થતો નથી, તેવીજ રીતે પવન અને પાણીમાં સ્નાન કરનાથી પણ થોડેક અંશે સૂર્યપૂજા થાય છે, કેમકે સૂર્યપ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વો પવન અને પાણી ગ્રહણ કરી લે છે, તેમાં સ્નાન કરવાથી માનવી-શરીર એ તત્ત્વો ચૂસી લે છે.

ઉપનિષદોની લાપામાં સૂર્યના પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વોને પુરુષ કહે છે પવન અને પાણીમાં એ પુરુષનો વાસ હોય છે ચંદ્ર અને સૂર્યમંડળના બીજા ગ્રહોમાં પણ એજ પુરુષ હોય છે. ચંદ્રની અને બીજા ગ્રહોની માનવીના મન પર જાણે અજાણે અસર થાય છે તે એ પુરુષ પ્રકાશના સૂક્ષ્મતર તત્ત્વને લીધે છે.

વિવિધ રંગના પ્રકાશમાં વિવિધ અસર હોય છે વાદળી પ્રકાશમાં શાત તત્ત્વો હોય છે. શનિનો પ્રકાશ પણ વાદળી છે તેના પૂર બહારના પ્રકાશથી સર્વન શાંતિ અને વ્યવસ્થા પ્રસરે છે, તેમજ વાદળી રંગની શીશીમાં પાણી ભરી તેને આંખો દિવસ સૂર્ય પ્રકાશમાં રાખવાથી એ જળમાં શીતળ અને શામક તત્ત્વો જણાયા વિના રહેતા નથી. નાના બાળકોને ઝાડા થયા હોય, ત્યારે ઉપરોક્ત રીતે તૈયાર કરેલ પાણી પીવાથી તે મટી જાય છે. ઉન્માદ અને ક્રોધાવે-

શમા એ પાણી પીવાથી લાલ થાય છે. યુરોપ અમેરિકામાં એ રંગ રસાયન શાસ્ત્રથી લગભગ બધા રોગો મટાડવાના પ્રમાણુબૂત પ્રયોગો કર્યા પછી કેટલાયે ગ્રંથો લખાયા છે અને હજી લખાતા જાય છે.

પ્રકાશના રંગ પ્રમાણે માનવીના મગજ પર શાત કે ઉત્ત્ર અસર થાય છે. મેઘ બાણના સાત રંગો અને તેની છાયા છે, તે પ્રમાણે સૂર્યમંડળના પશુ આર્ય તત્ત્વજ્ઞાન પ્રમાણે ચૌદ લોક કે ગૃહો છે. મગજ, બુદ્ધ, ગુરુ, શુક્ર, શનિ, યૂરેનસ, નેપ્ચ્યૂન, હર્ષચન્દ્ર અને પ્લૂટો, એ નવ ગૃહો અને દશમી આપણી પૃથ્વી, અને અગિયારમો સૂર્ય પશુ સાથે ગણીયે, તો પશુ હજી ત્રણ ગૃહોની શોધ કરવા બાકી રહે છે.

એ ગ્રહો પર સૂર્યનો પ્રકાશ પડે છે અને એમના રંગ પ્રમાણે તે પ્રકાશના પ્રતિબિંબરૂપે અથવા પ્રતિ પ્રકાશરૂપે તેઓ પૃથ્વી પર, માનવ જાતિ પર વધતા કે ઓછા પ્રમાણમાં ફેરે છે. માનવજાતિ એ પ્રકાશમાં રનાન કરે છે, તેથી તેનામાં ક્યારે ધર્મભાવના, ક્યારે શરવીરતા, ક્યારે ઉદ્યોગ, ક્યારે પ્રમાદ, એવી વિવિધ ભાવના ભરી શક્તિનો આવીર્ભાવ અને વિકાસ થાય છે.

વિવિધ રંગી પ્રકાશના રાસાયણિક યોગજીથી માનવજાતિના સંસ્કારો અર્થાત મગજના પરમાણુઓ યોગાય છે, પરિણામે શાંતિ કે ક્રાંતિ, યોગ કે ભોગ આદિ બિન્ન બિન્ન ચિત્તવૃત્તિઓ જાગ્રત થાય છે. વળી જુદા જુદા ભૌગોલિક સંયોગોને વીધે ઉત્પન્ન થયેલી જુદી જુદી જાતિઓ પર એ પ્રકાશ તત્ત્વની જુદી જુદી અસર થાય છે. આકાશમાથી ચોક્કસ તત્ત્વ મળવા છતાં તે ગ્રહણ કરવાની યોગ્યતા ન હોય, ત્યાં સુધી કે તો તે વ્યર્થ જાય છે અથવા તો તેનો બળતોજ ઉપયોગ થાય છે.

પરપ્રકાશી ગ્રહો ઉપગ્રહો મુખ્ય-પ્રકાશના પ્રતિબિંબ માત્રથી આદર્શી અસર ઉપજાવે છે, ત્યારે સ્વયં પ્રકાશી સૂર્યના પ્રકાશ સેવનથી, સૂર્યરેનાનથી માનવી કંઈ શક્તિ ન મેળવી શકે ?

તપ કિંવા સૂર્યરેનાનથી માનવીના મસ્તકના બધારણમાં ફેરફાર થાય છે, તેથી મગજ શક્તિનો વિકાસ થાય છે, મગજની ખીલવણી થાય છે, મગજની અપૂર્ણતાની પૂરવણી થાય છે.

નિર્બળ મન સર્વ રોગના મૂળ રૂપ છે. મનની એક શક્તિ નિર્બળ હોવાથી માનવીની ઉન્નતિ અને પ્રગતિ અટકી પડે છે. બધી શક્તિઓનો સંપૂર્ણ સ્વરમેળ હોય છે, ત્યારે માનવી પૂર્ણ પદ પામે છે, પૂર્ણ કહેવાય છે.

નિર્બળ મનનો માનવી નિરોગી રહી શકતો નથી. અસંતોષ, લોભ, સર્વ પાપનું મૂળ છે; તેમ રોગ માત્રનું પણ મૂળ છે. અસં-

તોપી ખાઉકડ અને ખાઉધરા હોય છે, તે મિતાહારી બની શકતો નથી, રહી શકતો નથી, વિશેષ ખાવાથી તે અશુભ્યતા ભોગ થાય છે, અશુભ્યતાથી બધા રોગ થાય છે; પછી તો આરોગ્યના નિષ્ણાતો એકબાંથી અનેક કલ્પી પણ લે છે અને પરિણામે રોગોની પરંપરા ચાલે છે, તેનો આરો છોડા આવતો નથી, એ રોગોના અગાધ મહા-સાગરને તરી પાર કરવાની ધમ્મજાવાળાએ દવાઓ અને ઔષધિઓ કરતાં સતોપનો આશ્રય લેવો યોગ્ય છે.

સતોપી નિરોગી હોય છે, અસતોપી નિરોગી રહી શકતો નથી. મિતાહારી અધ્યાહારી કદી રોગી થતો નથી. સતોપ પરમ ધન છે, પરમ સુખ છે, પરમ આરોગ્ય છે.

મસ્તિષ્ક શાસ્ત્રની વર્તમાન શોધખોળ પ્રમાણે મગજના પ્રધાનતઃ સાત ભાગ છે, એ સાત ભાગમાના એકેકના વળી સાત સાત પેદા વિભાગ છે, તેમાં જુદી જુદી શક્તિઓનો વાસ છે, જુદા જુદા સંસ્કારો અને પરમાત્મ્યોનો નિવાસ છે. સૂર્યસ્નાનથી એ બધી શક્તિઓ ખીલી ઉઠે છે. મહિનાઓ સુધી ત્રણ પહોર લગી સતત સૂર્યસ્નાન કરી આ લેખના લેખકે પોતે પોતાની દૈત્વીક શક્તિઓ ખીલવી સૂર્યસ્નાનનો કિંવા તપનો જ્ઞતિ અનુભવ કરેલ છે. વેદોની સત્યતાની જાતે ખાત્રી કર્યા પછી આ લેખ લખ્યો છે.

( “શારદા” માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૫-સ્નાન અને સ્વાસ્થ્ય

પ્રથમ આ સંબંધમાં વ્યાયામ વીર સેન્ડોની સંપત્તિ પ્રગટ કરવી ઠીક રહેશે. ઠારણકે સેન્ડો આ લોકમાંથી એક છે કે જેમણે વ્યક્તિ અથવા રાષ્ટ્રનું સ્વાસ્થ્ય અને બળ વધારવાને માટે ઉપાયો પર આજીવન અર્પણ કર્યું. સેન્ડો કહે છે કે શરીરની સફાઈ વગર સ્વાસ્થ્યની પૂર્ણતા રહી શકતી નથી. દરરોજ નિયમિત પ્રકારથી સ્નાન કરવાથી વધીને સ્વાસ્થ્યની હિતિ માટે બીજો કોઈ સારો ઉપાય છે કે નહિ તે માટે સંદેહ છે. એમ કહેવામાં અતિસયોક્તિ નથી. શરીર અવશ્યાનુસાર શીતલ અને નિર્મલ જળમા સ્નાન કરવાથી સ્વાસ્થ્ય-જતિમા મંત્ર શક્તિની માફક પ્રભાવ પડે છે.

સ્નાનની એકદં ઉપકારિતાના સંબંધમા સર્વ પ્રકૃતિ જળ્યામ છે કે વાદળોથી ઢંકાયેલા આકાશથી જ્યારે વરસાદની ધાર પડવા માંડે છે, ત્યારે સર્વ સૃષ્ટિ તે ધારાજલમા નાહીને અભિનવ સ્વાસ્થ્ય તથા સૌન્દર્ય પ્રાપ્ત કરી આનંદ-વિભોર થઈ જાય છે. વર્ષા વીતવા

પર સર્વ જીવો તથા ઉદ્ભિદ સંસાર દરિયાળી જમીન સ્વચ્છતામય બની જાય છે. અપૂર્વ નવીનતા અને સચ્ચતાથી મમસ્ત જીવ જાગી ઉઠે છે. ધ્યાનથી જોવાથી જણાશે કે વર્ષો ગયા પછી સર્વ કૂસોમાં શુગંધી વધી જાય છે. ગરમી અને ધુળ ભરાય જવાથી તેમાં જે ઉદાસીનતા આવી હતી, તે ઉદાસીનતા વર્ષો ચવાથી હડી જાય છે.

પશુ પક્ષી વગેરે જેને આપણે નિકૃષ્ટ ગ્રાણી કહીએ છીએ તે પણ સ્નાન કરવાનું ખૂબ પસંદ કરે છે. નાનાં નાનાં પક્ષી ન્હાય છે અને પાંખો ફફડાવી શરીરને સુકવી લે છે. હાથી વગેરે મોટાં મોટાં ગ્રાણીઓ પણ જળાશયો અને નદીઓમાં ઉતરીને પોતાના શરીરને ધોઈ લે છે. પ્રકૃતિ એ ન્હાય છે કે સમસ્ત ગ્રાણી સ્નાનદ્વારા પોતાના શરીરની મહીનતા દૂર કરે, પ્રકૃતિ આ ધ્વજા ન કરવાવાળાનું સ્વાસ્થ્ય જરૂર બગાડે છે.

સ્વાસ્થ્યત્વને માટે એક પ્રસિદ્ધ વિદ્વાન એક મહિલાની વાત જાહેર કરે છે. તે મહિલા પોતાના સૌન્દર્યના સંબંધમાં કહે છે કે, સૌન્દર્યની રક્ષા માટે સર્વથી સહેલો અને સારો ઉપાય શરીરની સ્વચ્છતા છે, સ્નાન કરવાથી શરીરની સુંદરતા અને કોમળતા વધે છે. સ્નાનથી ચામડી નરમ અને રંગ ઉજ્જવલ થાય છે. દરરોજ નિયમપૂર્વક સ્નાન કરવાથી આંખોનું તેજ વધે છે. તેથી દાંત પણ મજબૂત થાય છે. શરીરને સુંદર અને બળવાન બનાવવાને માટે સ્નાનથી વધીને ખીણું કોઈ અમોઘ અસ્ત્ર નથી.

દેહલાક લોકોની માન્યતા છે કે સ્નાન કરવાથી હંડી લાગી જાય છે—‘શરદી થઈ જાય છે.’ પરંતુ વિધિપૂર્વક સ્નાન કરવાથી હંડીથી રક્ષા થાય છે. નિયમિત સ્નાન કરવાવાળા હંડીથી બચે છે. રક્તની સંચાલન ક્રિયામાં કોઈ પણ જાતની અડચણ આવવાથીજ હંડી લાગે છે, એ સર્વેએ જાણવું જરૂરનું છે.

દરરોજ હંડા જળથી સ્નાન કરવાવાળાને હંડી કંઈ અસર કરતી નથી. પરંતુ સ્નાન કરવાની વિધિ વિરદ્ધ ચાલતું અથવા અવશ્યાનુમાર સાવધાન ન રહેવાથી સ્નાનથી હાની પહોંચે છે.

વ્યાયામ વીર સેન્ડો કહે છે કે વાસ્તવિક હંડા પાણીથી સ્નાન કરવું તેજ સ્વાસ્થ્યની ઉત્તિ માટે સારું છે. સર્વ જાણે છે કે હંડા જળથી સ્નાન કર્યા પછી એક પ્રકારની સ્વચ્છન્દતા અને પ્રમત્તતા મળે છે. પણ એવી બહુ વ્યક્તિ છે કે જેમનાં દુર્બળ શરીર હંડા જળને પ્રભાવ નથી સહી શકતાં. એવા લોકોએ ધીમે ધીમે હંડા જળથી સ્નાન કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ. જે લોક બરાબર ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાનું રાખે તો સ્વાસ્થ્ય બગડવાનો સંભવ છે તેમજ હૃદયની દુર્બળતાની હાલતમાં પણ તે તરફ ધ્યાન આપવાની જરૂર

છે. છતાં પણ એ વાત સાચી છે કે સ્નાનનો પૂરો આનંદ ઠંડા જળથીજ મળતો રહે છે. દરેક વ્યક્તિને અભ્યાસ કરવાથી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાનો આનંદ મળતો રહે છે, પરંતુ સ્વાસ્થ્ય સારું ન રહેતું હોય તેમને ઠંડા પાણીનું સ્નાન હિતકર નથી.

સેન્ડો કહે છે કે હું એમ નથી કહેતો કે દરેક ઋતુમાં અને બારે માસ એકજ જાતના ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવું જોઈએ. ઠંડા જળથી સ્નાન કરવાનો સારો વખત પ્રાતઃકાળનો છે. પથારીમાંથી ઉઠીને શૌચાદિ કર્યા પછી સ્નાન કરવું જોઈએ અને કારાં કપડાં પહેરી લેવાં જોઈએ, ખૂબ ઠંડા જળથી સ્નાન કરી લેવું જોઈએ. ઠંડીમાં વધુ રહેવું ઉચિત નથી. પ્રથમ ઠંડા જળથી માથું ધોઈ લેવાથી કાઠપિણુ પ્રકારની આકસ્મિક વિપત્તિની શંકા રહેતી નથી. સર્વથી પ્રથમ આપણું માથું ધોવાથી શક્તિ-સંચાલનના કાર્યમાં સમતા પહેંચે છે. શરીર બળવાન રહેવા છતાં પણ વધુ સમય સુધી ઠંડા જળમાં ન રહેવું જોઈએ. જેટલું જલદી બને તેમ શરીર સાફ કરી લઈ સ્નાન કરી લેવું ઉચિત છે. એમ કરવાથી શરીરના સર્વ અંગોમાં રક્ત-સંચાલન ક્રિયા થાય છે અને સ્વાસ્થ્યની ઉત્તિ થાય છે. શરીરને રગડીને સ્નાન કરવાથી વાળના છિદ્રો સાફ થઈ જાય છે. રોમના છિદ્રો સાફ રાખવાં તે ખાસ જરૂરી છે.

પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર કેલએએ સ્નાનના સંબંધમાં કેટલાક નિયમો નીચે મુજબ આપ્યા છે:-

- (૧) ખોરાક લીધા પછી એ ત્રણ કલાક પછી કદી સ્નાન ન કરવું.
- (૨) જરૂર હોય તો થર્મોમિટરથી પાણીની ગરમી માપી લઈ જરૂર મુજબ ગરમીનું પ્રમાણવાળું પાણી લઈ સ્નાન કરવું.
- (૩) સ્નાનની વખતે સ્નાનાગારનું ટેમ્પરેચર સરેરાશ ૭૬ થી ૮૫ ડીગ્રી સુધીનું રહેવું જોઈએ.
- (૪) જેની ઉંમર બહુ વધુ હોય તેમણે બહુજ ઠંડા અથવા બહુ ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું ન જોઈએ.
- (૫) યાત્રી ગયા પછી કદી ઠંડા પાણીથી સ્નાન ન કરવું જોઈએ.
- (૬) સ્નાન કરતા પહેલાં પ્રથમ માથાને પાણીથી સાફ કરવું જોઈએ.
- (૭) સ્નાન કર્યા પછી તુરત સ્વચ્છ કપડાંથી શરીર લઈ નાખવું.
- (૮) શરીરને ખૂબ મસળીને સ્નાન કરવું જોઈએ.
- (૯) ઠંડા જળથી સ્નાન કર્યા બાદ થોડો વ્યાયામ કરવાથી સારો ફાયદો થાય છે. ગરમ જળથી સ્નાન કર્યા પછી એકાદ કલાક વિરામ કરવો ઉચિત છે. ("લાયોહ્ય" ગાસિકના એક અંકમાંથી)

## ૬-સંકલ્પવલ્લ અને નિયમોની શરીર પર અસર

અધ્યાત્મ-વિદ્યાએ અને શરીર સાથે નિકટ સંબંધ રાખતી યોગ-વિદ્યાએ આજકાલ અજ્ઞાનના અધકાર ઉપર પ્રકાશ આપવા માટેનો છે અને ઔપધોના અને દવાઓના નાના પ્રકારના ધુંટકાઓ ખતાવી લોકોને દવાઓના જોર ઉપર માંડ માંડ જીવતા રાખવાનો વૈદક મંડળમાં જે ભારે પ્રયાસ અને શ્રમ જગતમાં જતરી રહ્યો છે તે પ્રયાસ મોટે ભાગે નકામો અને નુકસાનકારક છે એવું દાખલા પુરાવાથી સિદ્ધ કરવાને વાસ્તે એ વિદ્યાઓના દૈવી પ્રતાપની પ્રસાદી પામવાવાળા વિદ્વાનોની સંખ્યા વધતી જાય છે. એક વખત એવા પશુ આવશે કે ત્યારે વૈદોની મોટી મોટી માત્રાઓ અને ડોક્ટરોની દબદબા ભરેલી ખાટલીઓ જે આજ લોકોમાં પૂજાય છે તે પૂજનો કાળે કરીને લોપ થશે. અમે અમારા આ યોગીઓમાં એક કરતાં વધારે વખત જાહેર રીતે જણાવેલું છે કે, દવાઓ વડેજ જીવનું અને દવાઓ પાછનેજ જીવાડવું, એવા આ દવાના જમાનામાં લોકોની શારીરિક સપતિને એક મહાન અસાધ્ય રોગ લાગુ પડ્યો છે અને તે અસાધ્ય રોગ દવાઓ ખાવાપીવાની પડેલી ટેવ સંબંધીજ છે. હાલમાં લોકોનો મોટો ભાગ દવાઓ વડેજ જીવે છે. અને ત્યારે જિંદગી લંબાવવાના ખીજ સ્વાભાવિક રસ્તાઓ અને નિયમોનો લોપ થયો છે, ત્યારે વ્યાધિ અને નબળાઈમાં રીખાતા અને મરતા મનુષ્યો આ કૃત્રિમ ઉપાયો વડે પોતાને જીવતાં રહેવા માને છે. અમે આ સ્થિતિનું નામ “મૃત્યુમાં જીવ” એવું આપીએ છીએ. કેમકે આવી રીતે નિત્ય દવાદારના કૃત્રિમ ઉપાયો વડે જીવનારા મનુષ્યો “જીવતાં મૃત્યુ” જેવા છે, અથવા મૃત્યુની સ્થિતિમાં થોડાકે જીવ સાથે જીવતા મનુષ્યો કરતાં તેઓ ડાહ્ય પશુ રીતે વધારે સારી જિંદગી ભોગવતા હોય એમ કહી શકાય નથી. અમારો આક્ષેપ વૈદોની સામે કે ડોક્ટરોની સામે કે દરદ સંબંધી તેમના તરફથી પૂરા પાડવામાં આવતા ઉપચારોની સામે નથી પણ જિંદગી લંબાવવાના અને નિરોગી રહેવાના સ્વાભાવિક ઉપાયો અને નિયમોનો અનાદર કરીને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ જીવવાની લોકોને પડેલી એક ઘણીજ હાનિકારક કુટેવની સામે છે. દવાઓ અને ઉપાયો ઘણાકાળથી આલતા આવે છે, પણ પ્રથમ જે વખતે દવાઓની જરૂર પડવા લાગી તે વખતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને નિરોગી રહેવું એ નિયમ હતો અને દવા ખાવી પડે તે અપવાદ હતો. ધીમે ધીમે આ ક્રમ બદલાતો ગયો જણાય છે અને હવે દવા ખાવી એ નિયમ થયો છે અને સ્વાભાવિક નિયમ પાળીને લાંબુ આયુષ્ય ભોગવવું એ અપવાદ થઈ પડેલ છે. આ નિયમ

અને અપવાદ વિશે સ્પષ્ટપણે બોલવા દો તો મારે કહેવું જોઈએ કે સૃષ્ટિના કુદરતી ક્રમ પ્રમાણે તો જીવન એજ નિયમ છે અને મરવું એ અપવાદ છે. પરંતુ કાળ અને ક્રમ બદલાઈ ગયો છે અને એ બદલાયેલા કાળ અને ક્રમને લીધે જેવી રીતે સ્વાભાવિક નિયમો પાળીને લાંબું આયુષ્ય મોગવવું અથવા જીવતા રહેવું એવો નિયમ હતો તે બદલાઈને અપવાદ થયો છે અને કૃત્રિમ ઉપાયો વડેજ એ અપવાદ થયો છે, તેવીજ રીતે "જીવતું રહેવું અથવા મરવુંજ નહિ" એ નિયમ હતો અને "મરવું" એ અપવાદ હતો તે ક્રમ હવે ઉલટાઈ ગયો છે અને તેથી આપણે સૌ એવુંજ માની બેઠા છીએ કે મરવું એજ ખરું છે અને જીવી શકાતું નથી. આ પ્રમાણે માણસે જાતે પોતાને હાથે પોતાના અગ્નિ તથા મૂર્ખાઈથી નિયમને અપવાદ અને અપવાદને નિયમ દરાવી દીધેલ છે. લોકોના મોટા ભાગે કૃત્રિમ ઉપાયોનો બૂબકારેલો આશ્રય લઈને પોતાની સ્વાભાવિક હયાતીને કૃત્રિમ બનાવી દીધી છે અને તેથી આ કૃત્રિમતાના કાળમાં જીવન એ પણ કૃત્રિમ થઈ પડ્યું છે. જિંદગી અને મૃત્યુના સંબંધમાં અમે અમારો અભિપ્રાય એક કરતાં અધિક વખત જણાવેલો છે. પૃથ્વીના લોકોમાંથી સ્વાભાવિક જિંદગી અને મૃત્યુના ક્રમનો લોપ થયો છે અને તેને ઠેકાણે અકાળ મૃત્યુએ સ્થાન લીધું છે. આ સૃષ્ટિમાં મૃત્યુ એવી કોઈ વસ્તુજ હોવી નહિ જોઈએ, એમ કહેવું એ હાવના અકાળ મૃત્યુના કૃત્રિમતાના કાળમાં વિપરીત અને વિરોધવાળું લાગશે, પણ વાસ્તવિક સ્થિતિ એવીજ હોવી જોઈએ અને અકાળ અથવા અસ્વાભાવિક મૃત્યુ નહિ, પણ માણસોના શરીરનો સ્વાભાવિક ક્રમથી વૃદ્ધિ અને હાસ થવો જોઈએ અને તે સ્વાભાવિક ક્રમમાં જિંદગીના સમયની ફેટલી ગણતરી કરવી એ એક ભારે મોટો પ્રશ્ન છે. આપણાં હિંદુ ધર્મશાસ્ત્રો અને પુરાણોમાં હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો લખેલી છે, જેને હાલના અસ્પષ્ટવી લોકો અસંભવિત ગણ્યા ગણે છે કેમકે તેમના મગજ એટલા બધાં નાનાં અને અસ્પષ્ટવી થઈ ગયાં છે કે તેમના નાના અને સાંકડાં મગજમાં આવા મોટા વિચારોની સંભાવના આવી શકતી નથી. તેઓ પોતાની નજરે અસાધારણ બનાવો જુએ છે; અને જો કે એ બનાવો અસાધારણ નથી પણ જગતમાં બનવાજોગ સામાન્ય બનાવો છે, તોપણ જ્યાં સુધી એવા બનાવોનું નેમને સ્વપ્ન પણ આવેલું નથી હોતું ત્યાં સુધી તેમને તે બનાવો અસાધારણ અને દૈવી લાગે છે. રેલ્વે, ટેલીગ્રાફ, ટેલીફોન અને ખીજી શોધો નહોતી થઈ ત્યાંસુધી લોકો વરાળ, બીજાના વગેરે કુદરતી તત્ત્વોમાં રહેલા અદ્ભુત બળથી અગાત હતા, પરંતુ એ તત્ત્વોને ઉપયોગમાં લઈને વિકાસોએ એ તત્ત્વોના બળની સિદ્ધિ કરી આપી, ત્યારે આપણે એજ અદ્ભુત શોધોને સામાન્ય શોધો તરીકે



ગણીએ છીએ અને એ તત્ત્વોમાં એવા ધર્મો રહેલા છે એવું માનીએ છીએ. શાસ્ત્રોમાં સેંકડો અને હજારો વર્ષના આયુષ્યની વાતો આવે છે તેને અસંભવિત અને અતિશયોક્તિ ભરેલી આપણે માનીએ છીએ; પણ તમારી નજર આગળ દોડસો દોડસો વર્ષની સેંકડો જિંદગીઓ જુઓ છો, તે ઉપરથી શું એવું સિદ્ધ નથી થતું કે જો માણસ દોડસો વર્ષ સુધી જીવી શકે છે તો તે બસો વર્ષ સુધી પણ જીવી શકે અને બસો વર્ષનું આયુષ્ય હોઈ શકે તો પાચસો અને હજાર વર્ષનું આયુષ્ય શું ન હોઈ શકે ?

પણ જિંદગીના આ અતિ અગત્યના સવાલનું ધોરણ આપણે છેક ઉતારી પાડ્યું છે, અને “જિંદગી મિથ્યા છે.” “આયુષ્ય અલ્પ છે,” “સંસારમાં શો માલ છે,” “જાતું જીવવામાં શો સાર છે,” “વહેતું મોડું પણ મરતું છે,” આવા આવા માથ વગરના અને નિરાશાના વિચારો અને સંકલ્પોએ જિંદગીના મહત્ત્વને ઉતારી પાડવામાં તથા તેની અલ્પતામાં ઉમેરો કરેલો છે. જિંદગી દુઝી થવાના કારણોમાં યોગ્ય ખાતખાત, આહારવિહારાદિ નિયમોનું ઉલ્લંઘન, સામાસિક હાનિકારક વ્યવહારો અને ઉત્પત્ત થતા રોગો ઇત્યાદિ અનેક કારણોની અત્યાર સુધી વિદ્વાન ડોક્ટરો અને વૈદ્યો ગણના કરતા આવ્યા છે. પણ એ જિંદગી દુઝી થવાનું એક ખીલું કારણ ગ્રામપણે પોતાનો જળરો મારો ચલાવ્યે જાય છે, તે આપણા લક્ષમાં નથી. એ કારણ “મનનો સંકલ્પ” છે. સમજણા યદ્યપિ છીએ ત્યાથીજ મૃત્યુના ભયની અને જિંદગીની વ્યર્થતાની વાતોના સંકલ્પો આપણા મન સાથે બધાવા માટે છે. ક્ષણે ક્ષણે મૃત્યુના ભયકારા આપણા ખીકણ અને બાથવા બનેલા મનને લડકાવી દે છે. “કાલની કાને ખબર છે, કાળનું ચક્ર માથે ફર્યો કરે છે, જિંદગી દુઝી અને અસાર છે માટે શરીરને કષ્ટ આપી ઇશ્વરને લજી લો.” આવી આવી બાયલી શિક્ષણી (નીતિ) અને દોઢ હાપણુથી લોકો નિર્ભય, બાયલા અને પુરુષાર્થહીન થયા અને સમજણ આપ્યાની સાથેજ આપણામાં આવા હાનિકારક અને વિનાશકારક સંકલ્પો બધાતા ગયા. એ સંકલ્પો બધાતા ગયા અને ઉત્તરોત્તર વારસામાં મળતા ગયા અને ક્રમે ક્રમે એ સંકલ્પોનું બધ વધતું ચાલ્યું, તે એટલે સુધી કે હાલના ઉગી-ને નીકળતા જુવાન સ્ત્રી કે પુરુષના અંતઃકરણમાં પણ સામાન્યતઃ નિરાશાના બાવલા વિચારો સ્ફુરી નીકળે છે અને તે એ કે, “મારે લાખુ જીવવાનું નથી; બહુ તો ૫૦ કે ૬૦. આજ વખતમાં પચાસ કે સાઠ વર્ષ જીવે તે તો ભાગ્યશાળી. આવી રીતે તેઓ સંકલ્પ કરી બેઠા હોય છે અને મૃત્યુના જાણુસોને તેઓ દષ્ટિ મર્યાદામાં ઉમેલા દેખતા હોય તેમ તેઓ મૃત્યુની વાટજ જોઈ રહેલાં હોય છે.

માણસના મન ઉપર સંકલ્પબળ મોટી અસર કરે છે અને

કાચી વયના માણસોના મન ઉપર તેની જબરી અસર થાય છે. એક બાળકના મન ઉપર બચપણમાંથી જેવા સરકારો અને સંકલ્પો બેસાડશે તેવાજ સંકલ્પો અને સંકલ્પો તેમનામાં પ્રત્યક્ષ દેખાશે અને એ સરકારો અને સંકલ્પોનાજ તેઓ બળિદાન અથવા ભોક્તા થશે. એક બાળકને બચપણથીજ નિરંતર ભય બીકણપણાની વાતો કરે તો તેનું પરિણામ શું આવશે? નહીં બીકણ અને ખાયનું થવાનું. મોટપણે પણ બીવાના ભય પામવાના પડેલા સંકલ્પો જતા નથી. એવીજ રીતે એક બાળક પાસે કાંઈ પણ ભયની કે બીકની વાતજ નહિ કરતાં જો તેના પાસે નિરંતર બહાદુરીની, ધરવીરપણાની અને પરાક્રમનીજ વાતો કરે તો તેનું પરિણામ અવશ્ય એવું આવશે કે તે બાળક મોટું થતા બહાદુર અને પરાક્રમીજ થશે. હથિયાર લઈ લડાઈના મેદાનમાં ઉતરી પડવાને માટે અમદાવાદી વાણિયાને ગમે એવી લાલચ, ધનમાં કે પગાર આપશે તોપણ તે જવાની હિમત કરશે નહિ; અરે, હથિયાર દેખીનેજ ભડકશે, પણ એક રજ-પુત, કોળી, કાકી કે બીકનો નાનો છોકરો પણ હથિયાર પકડવાને તૈયાર થઈ જશે. તેનું શું કારણ? વાણિયાને તે જાતના સરકાર નથી અને રજપુત વગેરેને તેવા સંકલ્પો અને સંકલ્પો વારસામાંજ મળેલા છે. કેટલાક માણસો અમુક કાર્યને માટે પોતે લામક છતાં પોતે પોતાનાજ મનથી પોતાને નાલાયક માની બેસે છે અને પોતાની નાલાયકીનો દંઢ સંકલ્પ કરે છે કે જેથી તે હમેશાં એ કાર્યને માટે નાલાયકજ રહે છે. મારામાં કાંઈ માન નથી એવું માનનારાઓ હમેશા માત્ર વગરનાજ રહે છે, અને જે એવા સંકલ્પ કરે છે કે અમુક કામ હાથ ધરીને તે પારજ પાડવું છે અને તે કામ કરવાને હું સંપૂર્ણ લામક છું તથા તેમ હું કરીશજ, તે માણસ તે કાર્ય અવશ્ય સિદ્ધ કરે છે. આ સંકલ્પબળને સારા કાર્યમાં જોડો તો સારા કાર્યો થશે, નહારાં કાર્યોમાં જોડો તો નહારા કાર્યો પણ થશેજ. “હું રોગી છું, મારામાં કાંઈ શક્તિ નથી,” એવા સંકલ્પો કરનારો માણસ સદા રોગીજ રહે છે, સદા અશક્તજ હોય છે અને થોડું જીવે છે. એથી ઇલાકું, જે દંઢ સંકલ્પી માણસ પોતાના મનમાં એવો દંઢ સંકલ્પ કરે છે કે, મને કંઈ રોગ છેજ નહિ, હું સંપૂર્ણ સશક્ત અને સુખી છું અને મારે મરવુંજ નથી, તે માણસ સદા નિરોગીજ રહે છે, બળવાન રહે છે અને લાંબો કાળ જીવે છે. મરકીના રોગમાં લગ્નરો પોત્યા દિલના લોકો-હાથ મરકી આવી એવા સંકલ્પોથી નિરંતર ભડકી ઉઠનારા હળરો લોકો-મરકીના જરૂર ભોગ થઈ પડ્યા અને તેમનાજ પડોશીઓ-“મરકી સાળી શું કરનાર છે? હું મરકીથી ડરતો નથી” એવું બોલી મરકીના ભયને પોતાના મન આગળથી દૂર કરનારા લોકો મરકીના મુખમાંથી બૂચી ગયા છે અને એ વાત

ખરી છે, એવું મુખર્ષિ, પુના, સુરત વડોદરા, વગેરે સ્થળોના મરઘીના ઇતિહાસથી સાબિત થાય છે.

સંકલ્પ બળનો મહિમા ધણો મોટો છે અને યોગવિદ્યાથી એ બળની સિદ્ધિ થાય છે. અમુક નિયમ કે નિશ્ચય ઉપર મનનો નિગ્રહ તેવું નામ યોગ છે અને એવું માનસિક બળ અથવા નિગ્રહ બળ ગમે તે પ્રકારે પ્રાપ્ત કરે તે યોગી છે. આ બળ પ્રાપ્ત કરવા માટે ખામ કરીને ભગવાં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી, ઉંડા ભોય-રામા જઈને સમાધિ ચકાવવાની જરૂર નથી અથવા પ્રાણાયામ કરીને શ્વાસ ધૂંટવાની પણ ખાસ કરીને જરૂર નથી. અલ્પબળ તે બધાં મનનો નિગ્રહ કરવાના સાધનો છે ખરા, પણ એ સાધનો વિના પણ ધણાંક વ્યવહાર માણસો પોતાના સંકલ્પબળ અને મનોબળથી યોગીના જેવું કાર્ય કરવાને સમર્થ થયા છે, એટલુંજ નહિ પણ સંકલ્પબળથી અને એ સંકલ્પબળના પ્રતાપથી કુદરતી નિયમોને અનુસરીને-વતીને આરોગ્યવાળું દીર્ઘાયુ ભોગવવાને પણ લાગ્યશાળી થયા છે. આપણા દેશમાં પ્રાચીન કાળમાં તો તેવા સંકલ્પ દાખલાઓ છે અને આ સમયના પણ ધણા દાખલાઓ આપી શકાય. પણ આ દેશના જુવાન વર્ગની વિલક્ષણ રસતે વળેલી વૃત્તિને માટે વિદેશનું દૃષ્ટાંત વધારે વિશ્વામયાત્ર થશે. યુરોપ, અમેરિકા ખંડની સુધરેલી તો નહિ પણ સુધરતી જતી પ્રજાઓમાં પણ આવા દૃઢ સંકલ્પી યોગી પુરૂષો પાઠવા માડ્યા છે, તેમના એક દાખલો અમે અત્રે આપીએ છીએ. આ દાખલો કોંપનિક નથી, પણ ખરો છે અને આ દેશના જુવાનો આ વિદ્વાન ડોક્ટરના ઉત્તમ વર્તનનું અનુકરણ કરતાં શીખે એવા હેતુથી અમે તે અહીં ઉતારીએ છીએ.

અમેરિકા ખંડના લોકો અધ્યાત્મ વિદ્યા, માનસિક બળ, યોગ અને કુદરતી નિયમોના પાલન તરફ વિશેષ વળવા લાગેલા છે. તેઓ આ દિશામાં દિનપ્રતિદિન નવું નવું અજવાળું પાડતા જાય છે. જો કે આ દેશને એમાની એક પણ વાત નવી નથી તો પણ આ દેશના નવિન લોકો પોતાના દેશની પુરાણી વાતો ઉપર વિશ્વાસ મૂકવાનો દુરાગ્રહ લઈ બેઠા છે. તેમને તે વાતો નવીજ લાગશે. અમેરિકામાં એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટર હાલમાં હયાતી ભોગવે છે. તેની ઉંમર ૧૦૬ વર્ષની છે અને ને હાલમાં પૂર્ણ જુવાની ભોગવે છે. તે ડોક્ટર સાન-ક્રાન્સિસ્કોના છે અને તેમનું નામ કેપ્ટન ડાયમંડ છે. એ ડોક્ટર સંકલ્પબળ અને નિયમો ઉપર ભાર દઈને પોતે ૧૦૬ વર્ષની મોટી વય સુધી પોતાની શારીરિક અને માનસિક શક્તિને જુવાનીના જેવી રીતે ટકાવી રાખી તેનું જો વર્ણન આપે છે તેનો ટુંકે સાર આ પ્રમાણે છે. તે ડોક્ટર પોતે જણાવે છે કે:—

“મારી ઉંમર હાલમાં ૧૦૬ વર્ષની છે. હું મારા વ્યવહારનાં

બધા કાર્યો પૂર્ણ શક્તિ અને ઉત્સાહથી ચલાવું છું. હું સારી રીતે કસરત કરું છું અને સંપૂર્ણ નીરોગી છું. હજી ઘણા સમય સુધી જીવવાનો મારો નિશ્ચય છે. મારી પચાસ વર્ષની વય સુધી તો મેં સાધારણ માણસોની પેઠે મારી જિંદગી ગુજારી. ઘણાં માણસો પચાસ કે સાઠ વર્ષ સુધીજ જીવવાનો નિશ્ચય કરી બેસે છે. આવા નિશ્ચય અથવા સંકટપથી તેઓ મૃત્યુની પામે વહેલા વહેલા જાય છે. મૃત્યુની ધ્વજા ધણું કરીને કાઢને હોતી નથી, તોપણ હાલમા માણસ ચાવીશ કે પચાસ વર્ષનો થાય છે એટલે એવો વિચાર કરી વાળે છે કે હવે હું ધરડો થયો, મારા દાંત હાલવા લાગ્યા છે, વાળ ધોળા થવા લાગ્યા છે, શરીર અશક્ત દુર્બળ થતું જાય છે. આવા આવા સંકટો ઠરે છે અને તેવા સંકટોને અનુરૂપ પોતાનું શરીર જીએ છે પણ મેં તેમનાથી જીદીજ જાતનો સંકટપ કર્યો. પહેલા તો મેં આહાર વિહારના નિયમો પાળવા માંડ્યા. મેં સ્વાદેન્દ્રિયનો નિગ્રહ કર્યો એટલે બહુ સ્વાદિષ્ટ ખાનપાન ઉપરથી પ્રીતિ ઓછી કરી. મારાં ખાવાનાં પદાર્થોમા ફળનો સર્વથી વધારે ઉપયોગ કરવા માંડ્યો અને સ્વાદિષ્ટ પણ તુકસાનકારક પદાર્થોનો મેં ત્યાગ કરવા માંડ્યો. પદર દહાડે એકવાર અથવા દર અઠવાડિયે એક દિવસ ઉપવાસ કરવા માંડ્યો. વખત જતા ખાવાપીવાના બીજા પદાર્થોનો ત્યાગ કરીને એક વખત ફળનો આહાર કરીને રહેવા માંડ્યું. હાલમા મને ૧૦૬ વર્ષ થયા છે છતાં હું પૂર્ણ જીવાન હોઉં એમ મને લાગે છે. આરોગ્યતા સબધી કુદરતી નિયમો પાળનાથી તથા લાવનાઓથી મારું શરીર ધણુંજ સુધરતું જાય છે. આહાર સબધી મારો પહેલો નિયમ તો એ છે કે, જરા પણ વધારે જમવું નહિ. કસરત કરવી એ મારો બીજો નિયમ છે. ઉપવાસને દિવસે હું ઘણી કસરત કરું છું. કસરત કરવાથી મારા શરીરમાના નિરૂપયોગી ભાગ નીકળી જાય છે અને નવા પોષણકારક તત્ત્વો દાખલ થતા જાય છે. પ્રથમ હું પુરા બે માઈલ પણ ચાલી શકતો નહોતો, પણ ઉપર પ્રમાણે નિયમો પાળવાથી આજે હું આઠ દશ માઈલ સહેલાઈથી ચાલી શકું છું તથા ઘણી ઉંચાઈએ કુદી શકું છું. મારા વાળ ધોળા હતા તે કાળા થયા છે. મારા દાંત હાલતા હતા તથા તેમથી વારંવાર લોહી નીકળતું હતું તે બધ પડીને મારા દાંત હવે સ્વચ્છ તથા મજબૂત થયા છે. મને તેવી કંઠણ વસ્તુ હું ચાવી શકું છું. મારા શરીરમા કેટલાક અસાધ્ય રોગ હતા તે પણ ઉપર લખ્યા નિયમોથી ચાલવાથી નીકળી ગયા છે. હાલ મારી ૧૦૬ વર્ષની વયે મારું શરીર મજબૂત, હૃદયુષ્ટ, તેજસ્વી અને પહેલવાન જેવું છે " ઇત્યાદિ

( "વૈદકકૃત્તર લેખમાળા " માસિકના એક અકમાથી )

## ૭-દવા લેવી કે નહિ ?

( લેખક:-શ્રી વસંતરાવ હેગિષ્ટે )

જરા કંઈ યુનું કે તુરત દવા લેવાથી રોગની સામે થવાની શક્તિ આપણે ગુમાવી બેસીએ છીએ, એ આપણે ગયા અંકમાં જોઈ ગયા. આવી રીતે જીવનશક્તિ ઘટવાથી ડોક્ટરો અને હોસ્પિટલોની સંખ્યા સાથે દર્દી અને દર્દીની સંખ્યા પણ વધતી જાય છે.

દર્દી વધવામાં ડોક્ટરો તેમજ વૈદ્યોનું આર્થિક દિત સમાયેયું હોવાથી નિરોગી પરિસ્થિતિ નિર્માણ કરવા તરફ તેઓ ઓછા પ્રયત્ન-શીલ હોય છે અને દર્દીને સાચી સલાહ આપવા કરતાં તેને ખુશ કરવા તરફ તેની હમેશા વૃત્તિ રહે છે. ગમે તેટલા પ્રામાણિક ડોક્ટર હોય પણ વ્યાવહારિક જગતમાં પૈસાનું પ્રલોભન તેને સ્પષ્ટ અને સરળ થતો અટકાવે છે, અને અમુક હદ સુધી પ્રયત્નો કરી આગ્રહ છોડી દે છે. મૂળ કારણ સુધી જવાની ચીવટ તે રાખી શકતોજ નથી. ન્યાસુધી ડોક્ટરો કે વૈદ્યોને ખાનગી ધંધો કરવાની છૂટ રહેશે ત્યાંસુધી દવા ઉપરની આરથા ઓછી થવાનું વાતાવરણ લગભગ અશક્ય છે. ડોક્ટર ધંધાથે ડોક્ટર થવા કરતાં તે સ્વભાવેજ ડોક્ટર હોવો જોઈએ. ડોક્ટરને નિરોગી વાતાવરણ નિર્માણ કરવાના પ્રયત્ન માટે અને દર્દીની સારવાર માટે રાત્રી તરફથી રોજ મળવી જોઈએ અને જે પ્રમાણમાં તેનો પ્રયત્ન યશસ્વી થાય તે પ્રમાણે તેને બક્ષિસ કે વેતન મળવા જોઈએ અને તેમાં ક્ષતિ તે પ્રમાણમાં તેને શિક્ષા થવી જોઈએ. આમ કરવામાં આવે તો દવાનું માનસ ઓછું થાય અને આરોગ્યના સાચા માર્ગો શોધાય. દવાની ચતી પ્રચંડ મહેરાતો, દવાઓ અને ઇન્જેક્શનોની શોધ પછી તે માટે થતા પ્રચંડ કારખાનાઓ રોગ દાખી દેવાના માર્ગ તરફ વળે છે, સામાન્ય જનતા આ પરિણામથી સતોષ પામી દવાથી અલિપ્ત રહી શકતી નથી. આથી ઘણા પ્રમાણિક ડોક્ટરોએ આ ધંધો છોડી દઈ આ દવાશાસ્ત્ર માટે બહુજ આકરા શબ્દો-મા દીકા કરી છે અને તેની સામે જોહાદ ઉઠાવેલી છે. કેટલાક ડોક્ટરોએ આ વિનાશના માર્ગમાંથી બચવા સાડ લોકોને દવા લેવાનો સતોષ યાય અને તેથી બહુજ ઓછું નુકસાન થાય એવો વચ્ચો માર્ગ શોધ્યો છે અને એના શાસ્ત્રો રચ્યા છે. તે શાસ્ત્રો હોમિયો-પેથી અને બાયોકેમિસ્ટ્રી કે જીવનરસાયનશાસ્ત્ર છે.

હોમિયોપેથીની શોધ પચાસ વર્ષ પહેલાં જર્મન ડોક્ટર હોનમેને કરી છે. તેણે દવા આપવામાં નુકસાન કરનારા તત્ત્વો કાઢવા માટે નીચેના સિદ્ધાંતો રજૂ કર્યા છે —

(૧) વધુ દવાનાં મિશ્રણો ન લેતાં એકજ વસ્તુ દવા તરીકે લેવી.

(૨) જે એક દવા લેવી તે બહુજ અલ્પ પ્રમાણમાં લેવી.

(૩) દવા માટે વિરોધી દવા ન વાપરતા દર્દને અનુકૂળ એવી દવા વાપરવી. જેમકે ઝાડા થતા હોય તો ઝાડા ન અટકાવતાં તે-કુદરતી-ક્રિયાને મદદ કરે એવી ઝાડા કરનારીજ દવા આપવી. શરદી થઈ હોય તો વધારે પ્રમાણમાં લીંટ નીકળે એવી દવા આપવી વગેરે.

બાયોકેમિસ્ટ્રીની શોધ કરનાર પણ એક જર્મન ડોક્ટર સુશલર નામે હતો. તેણે પ્રયોગોથી શોધ્યું કે આપણું શરીર બાર ક્ષારોનું બનેલું છે. તેમાંથી જ્યારે કોઈ ક્ષાર ખૂટે ત્યારે રોગ થાય છે, ને ખૂટતો ક્ષાર આપવાથી રોગ મટે છે. એટલે ગમે તે દર્દીએ એ ક્ષારોનો અમલ કરવાનો હોય છે. બધા ક્ષારો શરીરને જરૂરી હોવાથી તે નુકસાન કરતા નથી અને એક પછી એક ક્ષાર અજમાવવાના હોય છે. અમુક રોગ અમુક ક્ષાર ખૂટવાથી થયો છે એ જાણવું સામાન્ય ડોક્ટર માટે બહુ મુશ્કેલ વસ્તુ છે, છતાં તેનાં સારા પરિણામો આવ્યાના દાખલા છે.

વૈદ્ય અને ડોક્ટરોથી યાકેલા જે પોતાના દર્દી માટે પોતેજ ઉંડા ઊતરવા મથે છે તે આ ઉપચાર પદ્ધતિ તરફ વળે છે. કેટલાક પોતેજ તેનો અભ્યાસ કરી તેનો પ્રયોગ કરે છે, પણ આ ઉપચારપદ્ધતિ પણ પૂરી કુદરતી અથવા મૂળમાં જનારી નથી પણ તેથી પાછલી અસર બહુજ ઓછી થાય છે તેથી તે પહેલી દવા કરતાં બહુજ ઓછી નુકસાનકર્તા છે એટલે દવાજ લેવી હોય તો આનો આશરો લેવાનું સલાહ બરેલું છે.

દર્દીની સારવાર નિસર્ગોપચાર દ્વારાજ પૂરી રીતે થઈ શકે. વૈદ્યોએ અને ડોક્ટરોએ જેને અસાધ્ય રોગની મહોર લગાવી છે એવા અનેક દર્દીઓએ આતાથી રાહત મેળવી છે ને પહેલા કરતા ઘણાજ જાંચા પ્રકારનું આરોગ્ય એમણે મેળવ્યું છે. જર્મનીમાં અને અમેરિકામાં તેના પ્રયત્નો વધુ સફળ થતા જાય છે. બરનાર મેકફેડને તેના પ્રયત્નોનો ઝંડો ઉઠાવ્યો છે અને જૂની માન્યતાને તેણે જડમૂળથી હિપેડી નાખવા પ્રયત્ન આરંભ્યા છે. અમેરિકામાં દરેક વિચારી માણસ ડૂગ્સની દવાપદ્ધતિને વખોડે છે પણ આ ઉપચાર તરફ હજી બહુજ ઉદાસીનતા સેવાય છે, તેના તરફ વિચારકોનો કેદિત પ્રયત્ન થતો નથી, ઉલટું જૂનવાણી વિચારના સ્થાપિત હિત સામ્યવતારાં રાત્ર્યોએ આવા સાચા માર્ગના પ્રયત્નને દાબી દેવાનો પ્રયત્ન કરેલો છે. જર્મનીમાં, ઇંગ્લાન્ડમાં અને અમેરિકામાં આ માર્ગે પ્રયત્ન કરનારને કારાવાસસહન કરવો પડ્યો છે. બરનાર મેકફેડને જેને શરીર-સાત્ત્વનો પિતા કહેવામાં આવે છે તેને તેના નિસર્ગોપચારના સિદ્ધાન્ત માટે બે

વાર જોલવાસ સહન કરવો પડેવો, પણ એને મયક ન આપતાં તેણે પોતાનો પ્રયત્ન આતુ રાખ્યો અને ચીવટથી પોતે સાચો છે એમ પૂરવાર કર્યું. આજે રાત્રી પણ તેને માન આપે છે.

નિસર્ગોપચારમા બાયોકેમિસ્ટ્રી અને હોમિયોપેથી બન્ને સમાર્થ જાય છે તે ઉપરાંત તેમા પ્રજીવક (વિટામીન્સ) અ. વ. ક. હ. વગેરેની જરૂર છે. જીવનરસાધનશાસ્ત્રોના ક્ષારો શરીરમા પચી શકે છેજ એવું નથી બનતું ક્યો ક્ષાર ખૂટે છે એ જોવાનો પ્રયત્ન કરવાનોજ રહ્યો. જુદા જુદા ખોરાકોમા કયા તત્ત્વો છે, તેમા કેટલા પ્રજીવકો છે તેની ચિકિત્સા કરી શરીરને લગતાં રસાયનો તેમાથી કેવી રીતે મેળવાય તેના સફળ પ્રયોગો થતાજ જાય છે. 'દર્દ' મટાડવા માટે કેવળ ખોરાકનો યોગ્ય ફેરફાર એ ઇલાજ લવિધ્યના ઇલાજોમા બહુજ મહત્ત્વનો થશે,' એવી આગાહી ઘણા અનુભવી ડોક્ટરોએ કરેલી છે આપણા ડોક્ટરો પણ ત્રિક'પ, કેશિયમ, કોડલીવર ઓષધ એ. બી રી રી પ્રજીવકવાળી દવાની શીર્શાઓની બલામણુ હવે કરવા લાગી ગયા છે આ બધાજ તત્ત્વો આપણા આહાર અને ફળોમા છે તેનો સુમેળ સાધવાનીજ જરૂર છે. 'યોગ્ય આહાર' એ લવિધ્યનો મોટામા મોટો ઉપચાર થશે હોમિયોપેથીમા શરીરની ક્રિયાને મદદ કરવા દવાનો આશરો લેવાનું કહેવામા આવે છે, નિસર્ગોપચાર દવાનો આશરો લેવા ના પાડે છે. જલોપચાર, સૂર્યસ્નાન, કસરત, આસન, પ્રાણાયામ, માળીશ, ઉપવાસ એ તેના સચોટ માર્ગો છે. ફક્ત આ તરફ જનતાની દષ્ટિ અને સર્વ ડોક્ટરોનો કેદ્રિત પ્રયત્ન થવાની જરૂર છે. આને માટે ઘણા પુસ્તકો લખાયાં છે, તેના પ્રચારની જરૂર છે અને તેનું બારીક અવલોકન કરી તેના પ્રયોગો દ્વારા તેને સર્વમાન્ય વૈજ્ઞાનિક શાસ્ત્ર બનાવવાની જરૂર છે.

આ બધા વિવેચન પછી દવા લેવી કે નહિ તે અશ્ન અનુત્તરજ રહેલો લાગશે. તેનો વિચાર હવે કરીએ. જેટલો આત્મવિશ્વાસ તે પ્રમાણે અનુક્રમે તેનો અમલ કરવો.

(૧) દવા લેવીજ નહિ.

(૨) જે દવા લેવી તે શરીરને વિરોધી ન હોવી જોઈએ.

(૩) દવા તે એક ખોરાકજ હોય તો તે માટે વાઘો નથી, જેવી કે-કાળા મરી, લીમડો, લીંબુ, હરડે, કાળી દ્રાક્ષ, આદુ વગેરે.

(૪) દવા લેતી વખતે હોમિયોપેથીના સિદ્ધાન્તો ધ્યાનમા રાખવા.

(૫) તરત દવા ન લેતા ઉપવાસ, આરામ, એનીમા વગેરે લઈ ૧-૬ દિવસ સુધી રાહ જોવી. તેમ છતાં દર્દ ન હોય તો ડોક્ટરની સાથે ચિકિત્સા બાણી લેવી અને જે કારણથી દર્દ થયું હોય તેનાથી

ઉત્તરી ક્રિયા કરવી. ઉત્તરગરાથી દર્દ યથુ હોય તો ખૂબ ઉંઘ લેવી વગેરે.

(૬) આટલી ધીરજ પછી બનતાં સુધી તેવું ક્ષણ મળશેજ. તે માટે રસ્તો દેખાડનારા મળશે જા તો તમનેજ રસ્તો સમજશે.

(૭) આત્મવિશ્વાસ હોય તો આ માર્ગે જવું, નહિ તો કોઈ સારા હોમિયોપેથિસ્ટ, આયોકેમિસ્ટ કે છેવટે વૈદ્ય અને ડોક્ટરોના ઇલાજ લેવા.

સોલીબરાજના વૈદ્યજીવનનાં પ્રસિદ્ધ પુસ્તકના બે શ્લોકો આ લેખની શરૂઆતમાં ગયા અંકે ટાક્યા છે તેનો લાવાર્થ દરેકે દવા લેતી વખતે મનન કરવા યોગ્ય છે:- 'પથ્ય વિના દવા નકામી છે અને પથ્ય પાળો તો પછી દવાનીયે શી જરૂર છે ?'

(દેખુઆરી ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

## ૮-હું સારો કેમ થયો ?

### (૧) પેટનો દુખાવો

સન ૧૯૧૭ માં હું કોલ્હાપુર સંસ્થાનમાં હાઇકોર્ટ વકીલ હતો. તે વખતે મને પહેલાં અકસ્માત બપોરે દુખાવો ઉપડ્યો અને જીવ ગભરાવા લાગ્યો. ઘણી દવાઓ કરી. પણ કોઈ રીતે અટકે નહિ, ડોક્ટરોની સલાહ પ્રમાણે કોરી લાખરી, કાચા શાક, ભાત, પરવર, પ્રીલોડા તથા ઠાકડી સાથે લેતો, પણ દરદ મટ્યું નહિ. એક વર્ષ આવો દુખાવો રહ્યો, છેવટે હું હંટાળીને કોલ્હાપુર છોડી માતૃભૂમિ માલવણમાં આવ્યો. ત્યાં નવરા બેસી રહેવું હીક નહિ, માટે રત્નાગિરિ જીલ્લામાં માલવણ અને દેવગઢ તાલુકામાં કોઓપરેટિવ સોસાયટીના એગ્રોનાઈઝરની નોકરી સ્વીકારી. તેને લીધે મારે અનાયાસે એ તાલુકાની ગામડાની પેઢીઓ તપાસવા માટે, નવી કાઢવા માટે તથા સભાઓ ભરવા વગેરે કામ માટે દરરોજ ૨૦ માઈલનો પ્રવાસ કરવાનો આવ્યો. આને લીધે થાક લાગતા શુદ્ધ પાણી એક શેર પીતો. જૂખ સારી લાગતી અને અનાજ કોઈ પણ પ્રકારનું પચવા માડ્યું. પરંતુ અર્ધા કલાક પછી પેટ તણાતું એટલે ફરી એક શેર શુદ્ધ પાણી પીતો અને ગામડામાં ફરતો. આમ દરરોજ ચતા અને સુપોગે તે વખતે ચોમાસું હોવાથી ઠંડી હવાનો લાભ મળતાં મારો દુખાવો નહિ જેવો થઈ ગયો. માત્ર રોજ ત્રણ ચાર વખત ઝાડે જવું પડતું. કોકલુમાં મુખ્ય ખોરાક ભાત એટલે તેજ ખાવામાં લેતો. છેવટે દુખાવો તદ્દન ગયો તે આજ સુધી ફરી ઉપડ્યો નથી. માત્ર અપાન વાયુ વખતો-વખત છુટે છે, પણ તેથી આરામ લાગે છે.

દુખાવો ચાલુ હતો ત્યારે પીડા એટલી ઉપડતી કે આના કરતા



મરણુ સાર એમ લાગતું. મિરજ હોસ્પિટલમાં જઈ ઓપરેશન કરાવવાનો પણ નિર્ણય કરેલો. પણ અનાયાસે રોજના ૨૦ માઈલના પ્રવાસનો પ્રસંગ પ્રાપ્ત થતાં પરસેવો ખૂબ છૂટવા લાગ્યો, થાક લાગતાં પાણી પીવા માંડ્યું અને ઝાડો સાફ આવવા લાગ્યો. આ ક્રિયા નિયમિત થતા શરીર તે માટે ટેવાઈ ગયું અને પેટનો ભયંકર દુખાવો આપોઆપ મટી ગયો. કોઈ વખત પેટમાં વાયુ ભરાતો તો એક શેર પાણી મળસકામા ઉઠતાની સાથેજ શ્વાસ રોકીને પી લેતો.

પરિણામે અર્ધા કલાકમાં ઝાડો સાફ આવતો. કોઈપણ જાતની રેચક દવા એરંડીયું વગેરે લેવી પડતી નથી. અર્થાત્ શુદ્ધ પાણી વખતોવખત પીવું અને વ્યાયામ કરવો એજ પેટના દુખાવાનો રામચાણુ ઉપાય છે. —બળવંતરાવ માધવરાવ રાણે

### (૨) હરસનો ત્રાસ

૨૬ મા વર્ષે મને હરસ થયો અને તેમાથી લોહી પડવા લાગ્યું. તેનું મૂળ કારણ બંધકોશ. ૧૬ મા વરસથી મને બંધકોશ હતો. પેટ દાબતા પથ્થર જેવું લાગતું. પણ તે વખતે કાળજી ન કરવાથી તેનું આ રૂપ આવ્યું. કેટલાક મહિના પછી લોહી બંધ થયું પણ પછીથી ત્રણ વર્ષે ફરી લોહી પડવા માંડ્યું અને હરસ પણ ઉપસીને બહાર આવ્યા. મેં તેના ઉપર અનેક દવાઓ દેશી તથા પરદેશી વાપરી (ફક્ત પાતણું મીણુ વાપર્યું નથી.) આ દવાઓથી તત્કાળ ફાયદો લાગતો, પણ રોગ મૂળથી ગયો નહિ.

પાશ્ચાત્ય વૈદક પ્રમાણે આ રોગ શસ્ત્રક્રિયાસાધ્ય ગણાય છે. પણ ૪૦ વર્ષની ઉપરવાળાને શસ્ત્રક્રિયા કર્યા છતાં તે ફરી ઉપડે છે એમ સમજી શસ્ત્રક્રિયા કરાવી નહિ. લોનાવલાના કૈવલધામમાં આ રોગ આસનોની ક્રિયાથી મટાડે છે, એમ વાંચવામાં આવતાં હું ત્યાં ગયો અને દશ દિવસ ત્યાં રહી બધી માહિતી લીધી. પછીથી જ માસ સુધી સવાર સાંજ બંને વખત નિયમિત રીતે નીચેનાં આસનો તથા ક્રિયાઓ કર્યાં:- (૧) સર્વોગાસન (૧) શીર્ષાસન (૩) ઉદિયાન (૪) મધ્યમાનીલી અને (૫) શીતલી. આ કામ માટે દરરોજ પોણા કલાક લાગતો અને ખાવામાં પરેજ રાખતો. પરિણામે જ માસમાં રોગ સદંતર ગયો, એટલુંજ નહિ પણ મહિને જે રેચક દવા લેવાની જરૂર પડતી તે પણ કોઠો સાફ થતાં હવે ન પડી. ઉપર જણાવેલાં આસનો પુસ્તક વાંચીને નહિ પણ અનુભવી માણસ પાસેથી શીખીને કરવાં.

### (૩) અસહ્ય પેટપીડ

૪૦ વર્ષની ઉમરે પેટપીડા ઉપડી. તે એવી રીતે કે ૧૦-૧૨ દિવસને ગાંજે રાતના જમ્યા પછી દુખાવો ઉપડે. એટલો બધો કે

જાણે હમણાં જીવ નીકળી જશે. છ સાતે કલાક સખત ફુખાવો એ રીતે રહ્યા પછી સવારના તદ્દન સારું થઈ જાય. એટલું બધું સારું કે રાતના ફુખની કંઈ અસરજ નહીં અને દરરોજનું ખાનપાન વગેરે બરાબર ચાલે. ફરી ૧૦-૧૨ દિવસ થાય કે એક રાતના તેટલીજ ભયંકર અને અસહ્ય પીડા હપડે. આ રીતે નિયમિત થવા માડ્યું. અને અઠવાડિયું સારું જાય કે પેટપીડા યાદ આવેજ અને તે તેના નિયમિત સમયે આવીને ઉભીજ રહે. આ પ્રમાણે દોઢ વર્ષ ઉપાયો ધણા કર્યા. દેશી તેમજ પરદેશી બધા ઇલાજો વાપરી જોયા, પણ કંઈજ તકાવત પડ્યો નહિ. મને લાગ્યું કે આ રોગ તો મારો જીવન-મિત્ર થયો. હું તદ્દન નિરાશ થયો.

એક દિવસ હું તથા મારા એક ડોક્ટર મિત્ર માર્ખાં મારતા ખેદા હતા. તેણે મને સહેજ મારા દરદ વિષે પૂછ્યું. મેં કંટાળીને તેને જણાવ્યું કે, "તમારાં બધા પુસ્તકો દરિયામા ફેંકી દો અને છોડી દો એ બધી દરદો સુધારવાની વાતો." તેણે મને તરત કહ્યું કે, "પ્રથમ તમે જમતા જમતા પાણી પીવાની ટેવ છોડી દો અને પછી મને કહેવું હોય તો કહેજો" મેં દવાખાને પુષ્કળ પૈસા વાપર્યા હતા અને હવે એક પાઈ પણ એ ખાતે વાપરવી નહિ એવો ઠરાવ કર્યો હતો. તેથી આ વગર ખર્ચનો ઇલાજ કરી જોવાને કંઈ હરકત હતી નહિ. એટલે તેજ દિવસથી તે પ્રમાણે વર્તવા નિશ્ચય કર્યો.

પહેલા ચાર પાંચ દિવસ મને થોડો ત્રાસ થયો. વચમાં પાણી પીધા વગર જમવાનું મને લાવેજ નહિ. પણ પછીથી ટેવ પડી ગઈ. હજી તેજ પ્રમાણે ચાલે છે. આ ૧૭-૧૮ વરસમા મને એક પણ વખત પેટપીડા હપડી નથી અને તેની ચકા પણ આવી નથી. જમ્યા પછી અને બીજા જમણ પહેલા મને તેટલા વખત હું પાણી પીઉં છું, માત્ર જમતાં જમતા વચમાં વચમાં પીતો નથી. આ રીતે પીવાનો ફેરફાર કરવા માત્રથી મારું ભયંકર દરદ ગયું. —ગા. કે. ઉત્તરકર

( "વ્યાયામ" માસિકના એક અંકમાંથી )



## ૧-અનારોગ્યનાં વે કારણો

(લેખક—શ્રી રમણલાલ એન્જિનીયર)

આરોગ્ય શું અને એ કેવી રીતે મેળવી શકાય, એને વિષે જો આપણી પાસે સાચું જ્ઞાન હોય તો આપણે જરૂર દવાઓની ગુલા-ભીમાંથી મુક્ત થઈ શકીએ. પણ કમનસીબે આ પ્રચારયુગમાં મોટા ભાગના લોકો આ વિષયને લગતું જ્ઞાન, સાચાને બદલે જૂઠું, અને પૂરાને બદલે અધિકઅર્થ ધરાવતા હોય છે.

એજ રીતે રોગ શુ છે અને એ શી રીતે થાય છે, એ વિષે પણ લોકોને બહુજ અસ્પષ્ટ, ભ્રામક અને જૂલભરેલા ખ્યાલો હોય છે.

માનવી જ્યારથી વિચાર કરતો થયો ત્યારથી એણે આ વિષય ઉપર અવલોકન, અનુમાન, ચિંતન અને મનન કરીને આ બાબત વિષે સત્ય જોળવાનો પ્રયાન કર્યોજ કર્યો છે.

આ વિષયને લગતો જે વૈજ્ઞાનિક પુરાવો એકઠો થયો છે, એ ઉપરથી એમ જરૂર કહી શકાય કે આપણા વડવાઓ જેટલા આપણે આજે અધારામાં નથી. જો કે જીવન અને મરણ, રોગ અને આરોગ્ય, શરીર અને જીવનતત્ત્વ એ વિષયોને લગતું આપણું જ્ઞાન બહુ અપ છે, તો પણ નીચે જે સિદ્ધાંતો રજૂ કરવામાં આવ્યા છે, એ જો સાચા ન હોય તો પણ સત્યની વધુમાં વધુ નજદીક છે, એમ ખાતરી-પૂર્વક કહી શકાય.

પહેલા તો આપણે એ જોઈએ કે માનવીની જીવનમર્યાદા કેટલી ? આ પ્રશ્નનો કશો મોક્ષસ જવાબ આપી શકાય એમ છે જ નહિ. એક બાજુએ જન્મીને તરતજ મરતા બાળકો અને બીજી બાજુએ મરજી મુજબ જીવન લબાવતા યોગીઓ જોઈને આપણને ઉમરના કયા આકાશ ઉપર આંગળી મૂકવી એની સમજણ પડતી નથી. યોગીઓનો પ્રશ્ન બાજુએ મૂકીએ તો પણ ઇસાડમાં ૨૦૭ અને ચીનમાં ૨૫૦ વર્ષના દીર્ઘજીવીઓના નામો તખ્તીખી-ચોપડે ચડ્યા છે. આમ હોવાથી માણસે અમુક ઉંમરે મરવુંજ જોઈએ એમ આપણે ખાતરીપૂર્વક કહી શકીએ નહિ.

બીજી બાજુ જોઈએ તો જગતના શાણામાં શાણા શરીરશાસ્ત્રીઓ કહી રહ્યા છે કે, માનવીના દેહની રચના એવી અપૂર્વ છે કે એનો નાશ થવોજ ન જોઈએ.

આ રીતે જોઈએ તો ‘કુદરતી મોત’ એ વિચારને મન એક રે અને અણઉકલ્યો કાપડો છે.

મેાત સ્વાભાવિક છે એમ માની લઇએ, તો પણ, ઘડપણની શરૂઆત કઈ ઉમરે થવી જોઈએ, એ વળી પાછું નક્કી કરવું બહુ મુશ્કેલ છે. કેટલાક ત્રીસ વર્ષે છુટ્ટા થાય છે અને કેટલાકના એસી વર્ષની વયે પણ બધાં વાળ કાળા અને દાંત સાંજૂત હોય છે.

ઘડપણ અને મેાત સ્વાભાવિક છે કે નહિ એ વાદવિવાદનો વિષય હોઈ શકે, પણ રોગો તો અસ્વાભાવિકજ છે એ નિર્વિવાદ છે. અર્વાચીન આરોગ્યશાસ્ત્રના વિચારપ્રવાહોથી પરિચિત લોકો એમ ચોક્કસપણે માને છે કે, સાળ રહેવું માંદા પડવું એ આપણા હાથની વાત છે, તેઓ માને છે કે, કારણ સિવાય કોઈ રોગ થતોજ નથી.

દવા, દુવા ને ધૂણવાથી રોગો મટાડવા માટે તખીબ, ફકીર અને ભૂવાને ત્યાં દિનરાત ભમતા લોકો ભાગ્યેજ વિચાર કરે છે કે 'રોગનું કારણ શું ?'

આજમુખીમાં આશરે ૨૪૦૦ રોગો ખોળી કાઢવામા આવ્યા છે; અને જો કે દરેક રોગને જુદા જુદા નામથી ઓળખવામા આવે છે, તોપણ એમને ઉત્પન્ન કરનારા સારીરિક કારણો તો એજ છે—ઝેર અને ભૂખમરો. દુનિયા ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા એકેએક રોગને માટે, આ એજ કારણો જવાબદાર છે.

હવે, ઝેર એટલે શું ? એક તો કોઈપણ જરૂરી વસ્તુનો અતિ-યોગ એ ઝેર. ખીનું, આપ્તીમાત્રના દેહના ધારણ, પોષણ અને સત્ત્વસંશુદ્ધિ માટે જે જે પદાર્થો બિનજરૂરી કે તુકસાનકારક હોય, એ બધાને ઝેર કહી શકાય; અને ભૂખમરો એટલે શરીરને જરૂરી તત્ત્વોનો હીનયોગ અથવા તો સમૂળગી અછત.

જગત ઉપર અસ્તિત્વ ધરાવતા સૌ રોગોનું મૂળ તો એકજ હશે, એવો કંઈક ઝાખો ખ્યાલ આપીત કાળમા એકાદ બે લેખકોને આવેલો. આ દેશમા લખાએવો સર્વેવામેવ રોગાણાં નિદાનં કુપિતા મલાઃ. એ શ્લોક આ વસ્તુજ જણાવે છે. ત્રીક લેખકોમા પેલેટાએ પણ આવોજ ખ્યાલ રજૂ કર્યો હતો.

પણ આ સભનો સંપૂર્ણ સાક્ષાત્કાર તો આજથી આશરે પચાસ વર્ષ ઉપર જર્મનીમાં મહર્ષિ લર્ષ કુહનેને થયો. એમણે જગતના ઇતિહાસમાં પહેલીજ વાર એ વસ્તુ મિલ્લ કરી કે, સૌ રોગોનું મૂળ શરીરમાં ભરાએલો બિનજરૂરી કચરો—વિખતીય દ્રવ્યજ છે. એમના સિદ્ધાંતનો સાર એ છે કે 'શરીરમા બિનજરૂરી તત્ત્વોનો સચય થવાથી રોગ અથવા માદગીને નામે ઓળખાતી અવ્યવસ્થા ઊભી થાય છે.' સાથે સાથે એમણે એ પણ સિદ્ધ કર્યું કે જલ્દ એ રોગનું 'કારણ' નથી, પણ 'પરિણામ' છે.

થાય છે, અને એ પૂરતા પ્રમાણમાં આપવાથી આ રોગો મટી જાય છે. કબજિયાતમાં પણ આ તૂટ અમુક અંશે જવાબદાર છે. એ હમણાં જ શોધાયું છે.

રક્તની નામનો દાંતના પારાનો રોગ પ્રજ્વલક 'ક'ની તૂટથી થાય છે.

બાળકોને થતો અસ્થિશોષ નામનો રોગ મટાડવા માટે પ્રજ્વલક 'ક'નો ઉપયોગ આજે આખીયે દુનિયા ઉપર થઈ રહ્યો છે.

વંધ્યત્વનાં અનેક કારણોમાંનું એક કારણ પ્રજ્વલક 'ક'નો અભાવ છે.

ક્ષારો પણ પ્રજ્વલકો જેટલા જ અગત્યના છે. સૌ ક્ષારોમાં વધુમાં વધુ અગત્યનો સુનો છે. સુનો, ફોસ્ફરસ અને વિટામિન 'ડી'ની તૂટ-માંથી પાયોરીઆ જેવાં દર્દો ઉભાં થાય છે. ક્ષયરોગનાં કારણોમાં સુનાનો અભાવ એ મોટું કારણ છે, એમ હવે માનવામાં આવે છે અને ભરપૂર સુનાના ખોરાક ઉપર રાખવાથી ક્ષયના દર્દીઓના મરણ-પ્રમાણમાં ખૂબ ઘટાડો થયો છે.

આપણા ગળામાં આવેલી ચામરોષ્ઠ અંધીમાં થતો ગોર્ધટર નામનો રોગ આજ સુધી વૈજ્ઞાનિકોને મૂંઝવતો હતો. આ રોગ થવાનું કારણ આયોડીનનો અભાવ છે, એ હવે સિદ્ધ થયું છે. જે બાળકોના ખોરાકમાં આ તત્ત્વનો અભાવ હોય છે, એમની તંદુરસ્તી નબળી રહે છે, ઉંચાઈ વધતી નથી અને લણવામાં ઠોઠ રહે છે. જે મા-બાપોને પોતાના બાળકોના અને શિક્ષકોને અમુક વિદ્યાર્થીઓના-શુદ્ધિ વિકાસમાં ખામી લાગતી હોય, એમણે અન્ય ઉપાયો સાથે, આહારસુધારા તરફ નજર દોડાવી જોવી.

પાંડુરોગ લોહના અભાવથી થાય છે, એ હજારો વર્ષથી જાણીતી હકીકત હતી, પણ હવે એમ મનાય છે કે એ લોહ અને તાંબુ બંનેના અભાવથી થાય છે.

સંધિવા 'પોટેશિયમ ક્ષારો'ના અભાવથી થાય છે. ડેનમાર્કના મશહૂર આહારશાસ્ત્રી હિન્ડહેડેએ બટાટાના ખોરાકથી અનેકનો સંધિવા મટાડ્યો છે, તેમજ આ દિશામાં અનેક કિંમતી શોધખોળો કરી છે.

આ રીતે વિજ્ઞાન જેમ જેમ આગળ વધતું જાય છે, તેમ તેમ આહાર અને આરોગ્ય વચ્ચે ગાઢો સંબંધ છે એ વસ્તુ સિદ્ધ કરે છે.

આજથી ત્રીસ વરસ ઉપર ડૉ. વીલે જેવા દૃષ્ટાંતે કહ્યું હતું કે, 'ખોરાક એ ભવિષ્યની દવા થશે.' એની દીર્ઘદષ્ટિ અને ડહાપણ, એ વખતે તો એના તળીળ મિત્રોની દષ્ટિએ એનું ચક્રમપણું હતું !

પણ આજે આપણે એની ભવિષ્યવાણી સાચી ઠરતી જોઈએ

છીએ. ચિકિત્સાના ક્ષેત્રમાં રોગો મટાડવા માટે દુનિયાભરમાં ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે દવાઓનો ઉપયોગ થતો ચાલ્યો છે અને ખોરાકોનો વાપર વધતો ચાલ્યો છે. એના જમાનામાં ખોરાકથી એક રોગ મટતો, આજે વીસ મટે છે.

જે કે ક્ષારોના કાર્ય વિષેની ચોક્કસ માહિતી મળવાની શરૂઆત ઓગણીસમી સદીના ઉત્તરાર્ધમાં જર્મનીના નિસર્ગોપચારક ડૉ. લામ નથી થઈ છે, તો પણ એને લગતી અમુક અનુભવસિદ્ધ માહિતી આપણા દેશી વૈદકમાં પણ હતી. વનસ્પતિના રસો, ચોખ્ખાનું ધોવણું, મધ વગેરે વસ્તુઓ અનુપાનમાં આપી, શરીરના ખૂટતા ક્ષારો પૂરા કરવાની એમની યોજના પ્રશસનીય હતી.

આ ક્ષારો શરીરમાં ખૂટવાનું કારણ શું છે અને એમને લેવાનો સર્વોત્તમ રસ્તો કયો, એ વિષય તો એક સ્વતંત્ર લેખ માગી લે છે, છતાં આટલા ઉપરથી આપણી આગળ પાંચ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ થાય છે —

(અ) પૃથ્થ ખોરાક, યોગ્ય રીતે લેવો જોઈએ, જેથી એ શરીરમાં જઠને ઝેર ઉત્પન્ન ન કરે.

(બ) દારૂ, અપીણ, તમાકુ, ચા, કોફી અને અન્ય ઓછું વસ્તુ વિષ ઉપજવનારા વ્યસનોથી દૂર રહેવું જોઈએ.

(ક) દવાઓ, સીરમો, વેક્સીનો, એન્ટી-ટોક્સિનો અને પેન્ટ દવાઓથી પણ ઉપરના કારણોસર દૂર રહેવું જોઈએ.

(ગ) ખોરાક એવો લેવો જોઈએ કે જે શરીરને જરૂરી સૌ તરવો પૂરાં પાડે અને કોઈ તરવની ખોટ ન પડવા દે.

(ઘ) શરીરના જૂનાં ઝેરોનો, ઉપવાસ, જલચિકિત્સા, પ્રાણાયામ અને સૂર્યપ્રકાશની મદદથી નિકાલ આણવો.

આટલું જો બરાબર કરી શકીએ તો સાબલ થવાની અને સાબલ રહેવાની ચાવી આપણા હાથમાં આવી ગઈ છે, એમ માની શકાય.

રોગ અને મોતના અસ્પષ્ટ ડરને બદલે, આપણને આત્મરક્ષણ માટે ઝેર અને ભૂખમરાના સ્પષ્ટ ડરની જરૂર છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૩ના “કુમાર” માસિકમાંથી)



# ૧૦-આયુર્વેદની મહત્તા

(લેખક:-શ્રી. બાપાલાલ વૈદ્ય)

અત્યારે એલોપથીની બોલબાલા છે. સર્વત્ર પશ્ચિમની ચિકિત્સા પદ્ધતિ ઉપર ચાલતાં મોટાં દવાખાનાં જોવામાં આવે છે. લાખો રૂપિયા સરકાર તેની પાછળ ખર્ચી રહી છે. આવા વખતે ધરગથ્થુ દવાઓ વિશે લખનાર વખતે ઉપહાસ પાત્ર પણ થાય; પરંતુ હિંદુસ્તાન જેવા વિશાળ દેશમાં હજી સકલ સમાજની ભાગને પહોંચી વળે એટલાં દવાખાના નથી. દસ માઇલ વચ્ચે ભાગ્યે એક વિદ્યામતી દવાખાનું હોય છે. આ પરંતુસ્થિતિ છે એટલે હજી ધરગથ્થુ દવાઓને માટે ઘણું અવકાશ છે. દવાખાનાં વચ્ચે વસનાર શહેરીઓ માટે પણ આ જ્ઞાન ઓછું આવશ્યક નથી. હિંદુસ્તાન એ ગામડાંનો દેશ છે તો પછી ધરગથ્થુ દવાઓના જ્ઞાનની જરૂર અનિવાર્ય છે. જે દેશના લોકોની દરરોજની સરેરાશ આવક પૂરા જે આના નથી તે દેશના લોકો માટે સુપ્રાધ્ય અને સસ્તી દવાઓની જરૂર જેવી તેવી નથી.

અત્યારે દર વર્ષે કરોડોની દવાઓ પરદેશોથી હિંદમાં આવે છે. દિન ઉઘે ડોક્ટરોના ટેબલ ઉપર ૪-૫ દવાઓના નમૂનાઓ આવીને પડે છે અને આ શાસ્ત્રીય કહેવાતા જ્ઞાનામાં આ દવાઓનો ઝપાટાભેર પ્રચાર થાય છે. સારામાં સારા ગણાતા ડોક્ટરો આ જાહેર-ખબરીઆ દવાઓ વાપરતા દેખાય છે. ડોક્ટરોની આ દશા છે એટલે તેમના તરફ માનની નજરથી જોનાર આમલર્ગ પણ પેટ'ટ દવાઓ તરફ ધસે જાય છે. પરદેશી વેપારીઓનું પ્રચંડ પ્રચારકાર્ય લલલજ્ઞાનાં મનને વિદ્વજ બનાવી મૂકે એવું હોય છે. પરિણામે દૈનિક છાપાં, અઠવાડિકો, માસિકો અને પુસ્તકોના પાનાં પરદેશી દવાઓની જાહેર-ખબરોથી ખીચોખીચ ભરાયેલાં જણાય છે. આ વેગને અટકાવવાની માનુષી હાથમાં તાકાત હોય એમ લાગતું નથી. એક આનાની દવા એક રૂપિયામાં વેચાય છે. અજ્ઞાન જનસમાજ આ વહેણમાં ધસડાઇ રહ્યો છે. આવા સમયમાં દેશી ઓસડિયા વિશે લખવાની જરૂર ઘણી જ તીવ્ર રીતે લાગે છે.

ડોક્ટરો દવાઓનાં મઘાકો (આલ્કોહોલિક ટિંકચર્સ) વાપરે છે. આ મઘાકો આપણા દેશના વતનીઓને અનુકૂળ નથી આવતાં. મઘાકો કરતાં જે દ્રવ્યોમાથી એ અર્કો બનાવવામાં આવે છે તે દ્રવ્યો કવાય, ચૂર્ણ કે ઝોળીના રૂપમાં વાપરવાં એ વિશેષ ફલદાયી છે એમ વિદ્વાનો કહી રહ્યા છે. આફુના રસ કરતાં આફુનો ટિંકચર વધુ ફલદાયી નથી. સાયોડીના કવાયમાં જે મૂત્રલ અને શોથમ્ન શક્તિ છે તે

એના મદાકર્મા કે સત્ત્વમા નથી એમ અનુભવથી હું કહી શકું છું. અત્યારે ગળો, પિત્તપાપડો, લીંપડો, કરિયાતુ, સપ્તપથ્ય, સાટોડી, કડાછાલ, ખીલી, અરકુસી વગેરેનાં મદાકર્મો કે સત્ત્વો વપરાય છે; પરંતુ આ દવાઓનાં અર્કો કરતાં તાજાં ઔષધિઓ વાપરવી વિશેષ હિતાવહ છે—ખર્ચની અને ગુણની બંને દૃષ્ટિએ વિશેષ લાભદાયી છે.

ન્યારે પૃથ્વીના ૫૬ ઉપર ઇતર દેશના લોકો જંગલી દશામાં ભટકતા ત્યારે હિંદુસ્તાને સર્વ દિશામાં અદ્ભુત પ્રગતિ સાધી હતી. તત્ત્વજ્ઞાનમાં તો હિન્દની ખ્યાતિ છેજ; પરંતુ વિજ્ઞાનના ઇતર ક્ષેત્રોમાં હિન્દનો ફાળો જેવો તેવો નથી. લડાઇમાં કપાયેલા નાકહોદને સાધવાની શસ્ત્રક્રિયા ( પ્લાસ્ટીક સર્જરી ) ગયા વિશ્વમુદ્દમાં સફળ થઇ, ન્યારે તેજ શસ્ત્રક્રિયા સુશ્રુતના વખતમાં હિન્દના શસ્ત્રવૈદ્યો કરતાં આજથી બે હજાર વર્ષ પહેલાં ન્યારે અવેકઝાન્ડર હિંદમાં આવ્યો ત્યારે આપણા ચિકિત્સકો અને શસ્ત્રવૈદ્યોની કુશળતા ઉપર તે મુગ્ધ થઇ ગયો હતો અને પોતાની સાથે કેટલાક ચિકિત્સકોને તેડી ગયો હતો. એમની ખાસે એણે સરફત લાપામાથી વૈદકનાં કેટલાક પુસ્તકોનાં લાપાતરો પણ કરાવ્યા હતાં.

હિંદની આ ચિકિત્સાપદ્ધતિ ખલીફ અલ-મન્સુરના વખતમાં અરબસ્તાન તરફ ખૂબજ આવકાર પામી હતી. આજ ખલીફ ચરક-સુશ્રુતનાં લાપાતરો અરબી લાપામાં કરાવ્યા. વખત ગયે આ અરબી લાપાતરોનું લેટીનમાં લાપાતર થયું અને આ લેટીન લાપાતરો દ્વારા હિંદનું વૈદક છેક સત્તરમી સદી સુધી યુરોપના દેશોના વૈદકને ઋણી બનાવી રહ્યું હતું આરબો ખાસેથી ગ્રીકો શીખ્યા અને ગ્રીકો ખાસેથી રોમનો શીખ્યા એમ પરપરા ચાલી અને આમાંથી પાશ્ચાત્ય વૈદકે પોતાનું ખોખું ખડું કર્યું. ડૉ. વાઇઝ, હર્નલ અને બીજા અનેક વિદ્વાનો આ વાતને અનુમોદી રહ્યા છે.

મુદ્દકાળ સુધી હિંદમાં શસ્ત્રક્રિયાનો વિકાસ આશ્ચર્યમુગ્ધ કરી નાખે તેવો હતો સુશ્રુતસર્હિના ( મળ સુશ્રુતસહિતા તો મળી નથી; પરંતુ મળ ઉપરથી જે લાગ બે ત્રણ વિદ્વાનોએ સંગ્રહ્યો છે, જે અત્યારે સુશ્રુતસહિતા તરીકે ઓળખાય છે. ) જોનારને ખાતરી થશે કે લડાઇઓમાં શસ્ત્રવૈદ્યો સાથે જતા ( હાજમાં જેમ નિષ્ણાત ચિકિત્સકો મુદ્દમાં જાય છે તેમ ) અને એક વાળના બે લાગ કરી શકે એવા સૂક્ષ્મ ધારવાળા અસ્ત્રશસ્ત્રોથી શસ્ત્રક્રિયા કરતા. આંખના મોતીઆનું પ્રથમ ઓપરેશન સુશ્રુતે કર્યું છે. મૂઠ મર્હ ( સીસેરીઅન સેકસન ), પથરી વગેરેના ઓપરેશનોના સુશ્રુતમાં ઉલ્લેખ છે.

બૌદ્ધધર્મી અગોકે આ શસ્ત્રક્રિયાના વિકાસને જળરજસ્ત ફટકો આપ્યો. રાજ્યદરમાન બહાર પાડી શસ્ત્રક્રિયા કરનારને દંડવાની ધમકી



આપી. અહિંસાના પૂઝરીને શસ્ત્રક્રિયામાં હિંસા જણાઇ અને પરિણામે અશોકના વખતથી શસ્ત્રક્રિયાનો પ્રાસ થતો આવ્યો અને કાળ-બળે તે તદ્દન નષ્ટપ્રાય થઇ ગઇ.

દવાઓની બાબતમાં તો દ્રશ્ય દેશી દવાઓ ખોતાનું સ્થાન ભોગવી રહી છે. પારો, હિંચુલ, સોમલ, હરતાલ, તાંબુ વગેરે ખનિજો અને ધાતુઓને ઉપયોગમાં લેવાનું ગાન આર્યોને ઘટે છે. કૃણીધર સર્પોનું વિપ (કોથા પોઈઝન) પ્રથમ હિંદુઓએજ વાપર્યું છે. સ્થાવર-જંગમ તમામ દ્રવ્યોને દવાઓ તરીકે વાપરવાની હામ હિંદુઓએજ બીડી છે. સંગ્રહણીમાં છાસ, ક્ષયમાં સોનું, સોજમાં મીઠું ખાવાની બંધી, આ બધી આધુનિક વિજ્ઞાને અપનાવેલી વાતો માટે આર્ય-વૈદક ગર્વ લઈ શકે છે.

અરે, માણસોનાંજ નહિ પણ પશુઓનાં દવાખાનાં પણ આપણા દેશમાં આજથી હજારો વર્ષ પહેલાં ચાલતા હતાં. હાથીઓ માટે દવાખાનાં હતાં, ઘોડાઓ માટે દવાખાનાં હતાં અને હસ્તિઆયુર્વેદ અને અશ્વવૈદક જેવા ગ્રંથો હજી આપણે વાંચી શકીએ છીએ.

પરંતુ આ જૂતકાળની મૂડીનાં ગુણગૌરવ ગાવામાં હવે આપણી મદદ નથી. સાપ ગયા અને લિસોટા રહ્યા છે. એક વખતના પ્રતાપી દેશી વૈદક તરફ અત્યારે ધૂણાની નજરની નેવામાં આવે છે. પરદેશી ગુરુઓએ આપણા ડોક્ટરોની આંખે જે ચક્ષમાં પહેરાવ્યાં છે તે ચક્રીજ બધું નેવામાં આવે છે. હિંદી સંસ્કૃતિના ઉચ્છેદમાં સખળ કાળો આપતા આપણાં વિશ્વવિદ્યાલયોમાં પરસંસ્કારમુગ્ધ અધ્યાપકો દ્વારા શિક્ષણ પામેલા આપણા હિન્દી ડોક્ટરોને દેશી વૈદક તરફ-અમુક ગણ્યા ગાંઠ્યા અપવાદો સિવાય-નેવાની કે જાણવાની કશી પડી નથી. આજ વર્ગ હજી એમ કહી રહ્યો છે કે દેશી વૈદકપદ્ધતિ વિજ્ઞાનના નહિ પણ અનુભવના પાયા પર રચાયેલી છે. જે દેશી વૈદકે ત્રિદોષવાદ શોધ્યો; દ્રવ્યમાં રહેલાં રસ, વીર્ય, વિપાક અને પ્રભાવ જોયાં; હજારો દવાઓના ગુણ આલેખ્યા તે-વૈજ્ઞાનિક નહિ પણ અનુભવ પર રચાયેલી પદ્ધતિ મનાય છે. લેફ્ટેનન્ટ કર્નલ ચોપ્રા (એમ. એ. એમ. ડી.) ના ‘ઇન્ડીજનસ ડ્રગ્સ ઓફ ઇન્ડિયા’ નામના પુસ્તક-માથી એક ફકરો ટાંકી આ વિષય પર હકતી નજર નાખી આપણે આગળ વધીશું.

“વિજ્ઞાનના નહિ પણ ફક્ત અનુભવના પાયા પર રચાયેલી આ જૂની વૈદકીય પદ્ધતિઓના અભ્યાસથી કંઈ ફાયદો નથી એમ માનનારાઓનો પણ તોટો નથી; પરંતુ એમની દલીલ શુદ્ધ તર્ક પર રચાયેલી નથી. જે પદ્ધતિ આટલા સમય સુધી, સમયના પ્રહારો છતાં જીવતી રહી છે તેને અવૈજ્ઞાનિક કહીને એકદમ ધુતકારી શકાય નહિ.

આ સંબંધી યુનાઈટેડ સ્ટેટ્સની (અમેરિકાની) પબ્લીક હેલ્થ સર્વીસના જનરલ ડૉ. જ્યુઝ. એસ. કમીંગનો અભિપ્રાય જાણવા જેવો છે. એમણે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે, “કોઈ પણ વૈદકીય પદ્ધતિ અથવા તેને અંગેનો રીતરિવાજ જે હજારો વર્ષથી ચાલ્યો આવતો હોય તેનો કંઈક પાચો હોવો જોઈએ. હાલે પણ તેને આધુનિક વિજ્ઞાનનો ટેકો બહુજ ઝોઝો હોય. હજારો વર્ષોથી ચીનના લોકો હૃદયના રોગો માટે ટોડ માછલીના માથાનો છુકો વાપરતા આવે છે અને ફાલમા એડેનેલીન જે હૃદયના રોગો માટેનું એક ઉપયોગી ઔષધ છે, તે આ માછલીના માથામાં રહેલી ત્રીજીઓમાં માલૂમ પડ્યું છે! સૈકાઓ થયા, ત્યારે ત્યારે માથે મળાને કરેલા શિકારને વહેંચવાનો પ્રસંગ આવતો, ત્યારે ગોરા શિકારીઓ જનાવરનું માસ લઈ જતા અને તેમના અમેરિકન ઇન્ડિયન સાથીઓ એ જનાવરનું કલેશું (લીવર) લઈ જતા. કલેશું લઈ જવાની આ ખીના તે લોકોના પછાત-પણાના અને અજ્ઞાનના પુરાવારૂપે લેખવામાં આવતી; છતાં છલ્લા પાચ વર્ષોમાં કલેશની ચોપકશક્તિ સ્વીકારવામાં આવી છે અને પાકુ-રોગીઓને તે આપવામાં આવે છે. આ બધું જોતા જૂની પદ્ધતિ-ઓને નકામી ગણીને આપણે તરછોડી ચકીએ નહિ; પરંતુ તેને રોધ-ખોળ માટેના સૌથી યોગ્ય વિષયો ગણી શકાય.” x x x

(જુનાઈ ૧૯૩૬ ના “સર્વોદય” માસિકમાંથી)

## ૧૧-આયુર્વેદને કોઈ રોગ અસાધ્ય નથી

(લેખક — શ્રી. એસ. કે. ભટ્ટ)

શહેરોમાં વસતા તવંગર અને અગ્રેષ્ઠ લણેલા સુધરેલા લોકોને અગ્રેષ્ઠ વૈદક પ્રત્યે મને તેટલો પક્ષપાત હોય તો પણ અત્યારના સંસ્તેગોમાં ગામડાના અને શહેરોના ગરીબ લોકો અગ્રેષ્ઠ દવાઓનો લાભ લઈ શકે અને પામ થયેલા ડોક્ટરો તેવા લાજ દરેકને આપી શકે એ સંભવિત લાગતું નથી.

પોતાને સર્વશ્રેષ્ઠ માનતા ચરદાટ્ટી હોસ્પિટલોના સરન્મન જનરલો એક્ષોપથીનેજ સર્વશ્રેષ્ઠ માને છે અને ખીજી ઔષધ પદ્ધતિની અનુભવ મિદ્ધ માહિતીના અભાવે તેઓ આયુર્વેદ અને યુનાની વૈદકને તુચ્છ માની લે છે.

દેશી દવાઓથી આરામ

ડોક્ટરી પદ્ધતિ અમુક વિષયમાં અને શસ્ત્ર-કર્મમાં સર્વોત્તમ

છે તેની કોઈ ના પાડી શકે તેમ નથી છતાં સરકારી હોસ્પિટલોમાં હમેશાં શસ્ત્રસાધ્ય દરદીઓ વધુ હોતા નથી. એ હોસ્પિટલોના ૯૫ ટકા દરદીઓ સામાન્ય સાધારણ દરદીથીજ પીડાતા હોય છે. તેઓ ડોક્ટરોની દવાઓ કરતા વૈદ્યો-હકીમોની દેશી દવાઓથી જલદી આરામ મેળવી શકે છે.

પખવાડીઆ પહેલાં મુંબઈમાં ભરાએલી પ્રથમ મુંબઈ પ્રાંતીય મેડીકલ લાઇસેન્સીએટ પરિષદના સ્વાગતાધ્યક્ષે તેમના ભાષણમાં કહ્યું છે કે લાખો ગામડાં હાલમાં વૈદ્ય અને મંત્રમંત્રાદીના વજ્રોપી પાશ-થી સપડાયેલાં છે. તેમનું આ કથન સત્યથી વેગળું છે. જો તેઓ હિંદના મોટા મોટા વૈદ્ય હકીમોના ઔષધાલયોની મુલાકાત લે તો જણાશે કે દર વર્ષે કરોડો માણસો શાસ્ત્રીય આયુર્વેદીય અને યુનાની ઉપચારો-થી સારા થાય છે એટલુંજ નહિ પરંતુ નાભાંકિત ડોક્ટરોએ અસાધ્ય ગણેલા દરદીઓ પણ એ પદ્ધતિના ઉપચારોથી રોગમુક્ત બને છે.

### ગામડાંની કફેડી સ્થિતિ

ગામડાંની અજ્ઞાન જનતાને જરૂરી તબીબી સહત આપવા માટે તેમણે સરકારને ઠેરઠેર કલીનીકા સ્થાપવા ભલામણ કરી છે. તેમની આ ભલામણને ટેકા આપતાં પહેલાં હિંદના આરોગ્યને લગતા સને ૧૯૩૫ના સરકારી રીપોર્ટમાં પ્રગટ થયેલા કેટલાક આંકડાઓ આપણે વિચારવા જોઈએ. આ રીપોર્ટ સ્પષ્ટ જણાવે છે કે એ વર્ષમાં હિંદમાં હોસ્પિટલોની સંખ્યા માત્ર ૬૭૦૦ જેટલી હતી. હિંદની વસ્તી જોતાં ૪૦૧૮૫ માણસ દીઠ એક હોસ્પિટલ ઘણી ઓછી કહેવાય. સહેરો કરતાં ગામડાંની સ્થિતિ વધારે કઢણા ઉપજવનારી છે, કારણકે ૪૩૧૩ હોસ્પિટલો ગામડાંમાં વસતી આમ જનતાનું આરોગ્ય જળવી શકે નહિ. ૬૧૮૭૪ માણસની આમ વસ્તી દીઠ એક હોસ્પિટલ પૂરતી ન ગણાય. મુંબઈ ઈલાકાના આંકડા તો વધારે નિરાશાજનક છે કારણકે તેના આમ વિસ્તારમાં ૧૦૩૬૭૨ માણસોની વસ્તી દીઠ માત્ર એક હોસ્પિટલ છે. ટુંકમાં મુંબઈ સહેરમાં જો બાર હોસ્પિટલો હોય તો તેની વસ્તીની જે કફેડી સ્થિતિ થાય તેથી પણ વધારે કફેડી સ્થિતિ આ આમ વિસ્તારમાં વસતી ગરીબ જનતાની છે.

### સેવાનો સાચો સન્માર્ગ

પરીષદના પ્રમુખ ડૉ. જોસેફ જેન્સમીને તેમના ભાષણમાં સુધના લાઇસેન્સીએટ ડોક્ટરોને ગામડાંઓમાં જઈ ગરીબ આમ જનતાને શુદ્ધ અને નિઃસ્વાર્થ સેવાલાવે તબીબી સહત આપવાને અપીલ કરી છે અને સુખાકારી પરત્વે ધોર અજ્ઞાન સેવતી ગરીબ જનતાને વેઠવે પડતો પારાવાર ત્રાસ દૂર કરવા તેમને સેવાનો સાચો સન્માર્ગ બતાવ્યો છે.

ચોમાસાની ઝંતુમાં ગામડામાં મેલેરીઆ ઘેર ઘેર ફાટી નીકળે છે. આ વર્ષે ગુજરાતનાં ઘણાં ગામડાંમાં મેલેરીઆની માંદગીએ હજારો માણસોનો ભોગ લીધો છે. ક્ષયનો ફેલાવો પણ ગામડાંમાં દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. બાળમરણ અને સુવાવડથી નીપજતાં મરણની સંખ્યા પણ ઉત્તરોત્તર વધતી જાય છે. પ્રમુખ સાહેબની સલાહ માન્ય કરીને લાઇસેન્સીએટ ડોક્ટરો નિસ્વાર્થ સેવા બજાવવા જાય એવો સંભવ જણાતો નથી કારણકે ત્યાં તેમને રહેરો જેટલી કમાણી કરવાનાં ક્ષેત્ર મળે એમ નથી. આથી યોગ્ય તખીબી સારવાર ન મળવાના કારણે પારાવાર દુઃખ સહન કરી વગર વાંકે મરતી ગામડાંની અગ્નિ અને સાધનવિહિન જનતાને જરૂરી તખીબી રાહત મળી શકે એમ નથી.

મુંબઈ સરકારના આરોગ્ય ખાતાના મહાસભાવાદી પ્રધાને ગામડાંમાં વસવાટ કરી આમ્મ જનતાને નિસ્વાર્થ અને શુદ્ધ સેવા લાવે તખીબી રાહત આપવા ઇચ્છા રાખતા અનુભવી ડોક્ટરોને અખ-તરા તરીકે જરૂરી સખસીડી યા આર્થિક મદદ આપવાની પોતાની ઇચ્છા વ્યક્ત કરી છે પરંતુ તેથી આમ્મ જનતાને તખીબી રાહત આપવાના પ્રશ્નનો સંતોષકારક ઉકેલ થઈ શકતો નથી. જો સરકાર અને સ્થાનિક સંસ્થાઓ સાથે મળીને એક બીજાના સહકારથી આમ્મ વિસ્તારોમાં જરૂરી હોસ્પિટલો અને દેશી દવાખાનાં ખોલે અને દાનવીર શહેરીઓ પાસેથી નાણાંની મદદ મેળવે તોજ આમ્મ જનતાને થોડી ઘણી તખીબી રાહત આપી શકાય એમ છે.

### તખીબી સંસ્થાઓની અછત

દમભાગ્યે હિંદમાં તખીબી શિક્ષણ આપતી સંસ્થાઓની પણ ઘણીજ ખોટ છે. પાંત્રીસ કરોડની વસ્તીવાળા દેશ માટે ૧૦ તખીબી કોલેજો અને ૨૮ રફલો ઘણીજ ઓછી કહેવાય. આખા મુંબઈ ઈલાકામાં માત્ર બે તખીબી કોલેજો અને ૫ રફલો છે. આમ્મ જન-તાની અસાધારણ જરૂરીઆતને પહોંચી વળવા આટલી સંસ્થાઓ પૂરતી નથી. સરકારે વહેલામાં વહેલી તકે નવી તખીબી કોલેજો ખોલવી જોઈએ અને લાઇસેન્સીએટ ડોક્ટરોને બે વર્ષ શિક્ષણ લીધા પછી એમ. બી. બી. એસ. ની પરીક્ષામાં બેસવાની છૂટ આપવી જોઈએ. એટલુંજ નહિ પણ તેણે સખ્ત કાયદો કરીને ઉંટ-વૈદો અને બનાવટી ડોક્ટરોને પ્રેક્ટીસ કરતાં બંધ પાડવા જોઈએ અને આયુર્વેદ તેમજ યુનાની વૈદકના શિક્ષણને ઉત્તેજન આપી તાલીમખદ્દ અનુભવી વૈદ-હકીમોને આમ્મ જનતાની સેવા કરવાની તક આપવી જોઈએ.

### દેશી વૈદાનો અમત્કાર

દમણાં પાશ્ચાત્ય વૈદકીય વિદ્યાએ એક વેળા આગળ વધેલા આયુર્વેદશાસ્ત્રને પછવાડે નાખ્યું છે પરંતુ એ શાસ્ત્રને જો પુનર્જીવન

આપી વિકસાવવામાં આવે તો ગરીબ આમ જનતા પાશ્ચાત્ય ખર્ચાળ પદ્ધતિથી બચી શકે એમ છે.

દયાળુ ઈશ્વરે આપણા દેશમાં જનજનતેની તાજી વનૌપધિની એટલી બધી સ્વાભાવિક ઉત્પત્તિ કરી છે કે આપણને પરદેશી દવાઓ વાપરવાનો પ્રસંગ જ આવે નહિ.

આયુર્વેદ અને યુનાની ઔષ્ધોમાં સર્વ પ્રકારના રોગ, તેમનાં લક્ષણ, નિદાન અને ઉપચારોનું વિગતૂત વર્ણન આપેલું છે. પરદેશી પેટન્ટ દવાઓ અને શસ્ત્રક્રિયાઓ કરતાં દેશી દવાઓથી અનેકગણી સફળ રાહત મેળવી શકાય છે. ધણીવાર ડોઝીમાંની દોઝીયાની દવાથી અસાધ્ય રોગો મટી જાય છે અને ગામડાના સાદા ઉપચારથી જીવન ભરના મહારોગો નાબૂદ થાય છે. ડોક્ટરોએ હાથ ધોઈ નાખેલા કેસો પણ આયુર્વેદિક પ્રયોગોથી સફળ થયાના અનેક દાખલાઓ મોજુદ છે. હવે કોણ કહી શકશે કે આયુર્વેદના ઔષધિ પ્રયોગો અને યુનાની નુસખાઓમાં રોગ હરવાનો ચમત્કાર નથી ?

(તા. ૨-૧-૩૮ના “મુખર્ષ સમાચાર” સાપ્તાહિકમાંથી)

## ૧૨-એલોપથી કે હોમીયોપથી ?

(લેખક - શ્રી રમણલાલ એન્જીનીયર)

આજના મરફૂત માનવીના દહોં વધારવામાં એલોપથીની ઝેરી દવાઓએ જખ્મર ભાગ ભજવ્યો છે, એ નિસશય છે જગતમાં ખીજ એકપણ એવી ચિકિત્સા-પદ્ધતિ નથી કે જેણે પોતાના ઔષ્ધ કોષમાં આટલા વિશેષ એકઠા કર્યા હોય.

અનેક ચિત્તેએ એ વસ્તુ વારંવાર કહી છે કે, એલોપથી રોગો મટાડના કે ઘટાડવાને બદલે વધારતી ચાલી છે કેન્સર જે બિહામણી ઝડપથી વધી રહ્યું છે, એને માટે એલોપથીની ઝેરી દવાઓ, જીવનેણું રસીઓ, અને ફરજિયાત વેક્સીનેશન જળાબદાર છે.

આ પરિસ્થિતિના ઉકેન માટે અનેક રસ્તાઓ રજૂ કરવામાં આવ્યા છે. કોઈ હોમીયોપથીની હિમાયત કરે છે, કેટલાક આયુર્વેદના પુનરુદ્ધાર માટે આગ્રહ ગએ છે અને કેટલાક નિસર્ગોપચાર તેમજ શરીરવિદ્યા તરફ દોળે છે.

તા. ૨ જાન્યુઆરી વડી ધારાસભામાં એક મહત્વનો ઠરાવ પસાર થયો છે. મિ. ગીયાસુદ્દીનનો સરકારી દવાખાનાઓમાં હોમીયોપથીક દવાઓ વાપરવાનો ઠરાવ ૪૪ વિરુદ્ધ ૩૬ મતે પસાર થયો છે. અમે

આને એક પ્રગતિશીલ પગલું મानीએ છીએ અને એટલા માટે તેને આવકારીએ છીએ.

હોમીયોપથીની દવાઓ એલોપથીની દવાઓને મુકાબલે બહુજં ઓછી તુકસાનકારક છે. હોમીયોપથીનું મરણ પ્રમાણુ પણ એલોપથીથી ઓછું છે.

આ એકજ ઠરાવનો જો ખરાબર અમલ થાય તો લાખો જિંદગીઓ બચી જાય.

નેચરોપથીની નજરે જોતાં, હોમીયોપથી એ એલોપથી કરતાં બહુ નાનું અનિષ્ટ છે.

આપણે એવી આશા રાખીશું કે પ્રજાના પ્રતિનિધિઓનો પ્રગતિશીલ વિચારપ્રવાહ હોમીયોપથીથીજ અટકી નહીં જાય, પણ એ નેચરોપથી અને શરીરવિકાસ સુધી પહોંચે.

આજે હિન્દુસ્તાનમાં હોમીયોપથીનું સન્માન વધતું ચાલ્યું છે. ત્રાવણકોર અને વડોદરાના પ્રગતિશીલ દેશી રાજ્યોએ એને અપનાવી છે. મદ્રાસ સરકારે ગામડાંનાં દવાખાનાઓમાં હોમીયોપથી રાખવાનો હુકમ બહાર પાડ્યો છે. કલકત્તાની કોરપોરેશન દર સાલ એની પાછળ પૂરતાં નાણાં ખર્ચે છે. વડી ધારસલાહના ઠરાવથી હોમીયોપથીને સર્વ-વ્યાપી થવા માટે એક મોટી તક મળી છે.

હવે પ્રજાનું લક્ષ્ય નિસર્જોપચાર અને શરીરવિકાસ તરફ ફેરવાની વધારે જરૂર છે. હજી અનેક જુલમી તબીબી કાયદાઓ નાબૂદ કરવાના બાકી છે. ગોઆઈ 'વેક્સીનેશન' ફાઈ પણ જોગે નાબૂદ થવુંજ જોઈએ. ખીજી અનેક રોગવર્ધક રસીઓ સામે જેહાદ જગાવ્યા વિના છુટકો નથી. આજે દુનિયાના દેશે દેશમાં 'વેક્સીનેશન' ફરજિયાત નાબૂદ કરવા માટે પ્રયત્ન ચળવળો ચાલી રહી છે અને એના શુભ પરિણામો બધા જોઈ શકે એવાં છે.

આ દેશમાં મદ્રાસ અને આંધ્ર એ પ્રવૃત્તિમાં મોખરે છે. કમનસીબે ગુજરાત આ બાબતમાં સૌની પાછળ છે. અમદાવાદની રાષ્ટ્રીય મ્યુનિસિપાલિટીએ પણ આ પ્રશ્નને હિવેખ્યો છે, એ ખરેખર શોચનીય છે.

પૂરતા પ્રચારકાર્યથી, લોકમત જાગ્રત કરીને ત્યાં ત્યાં પ્રજાના પ્રતિનિધિઓ હોય, ત્યાં ત્યાં આ પ્રશ્નનો પડો પાડીને 'વેક્સીનેશન' નાબૂદ કરવું જોઈએ. જો પ્રજામત જાગ્રત થાય તો ફરજિયાત 'વેક્સીનેશન' બહુજ સહેલાઈથી નાબૂદ થઈ શકે.

( "ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજીવન" માસિકના એક અંકમાંથી.)

## १३-विजली से चमत्कारिक इलाजें

मर्ध के विशाल भारत में "डाक्टर नेहरु और उनकी चमत्कारिक धक्के-धक्के-धक्के" नाम का लेख श्रीहरिहरप्रसाद मिश्र एम. ए. एल.-एल. बी. का लिखा निष्ठा है। यों तो योडा बहुत भिजली से रोगियों का लाल पटुआया जाता रहा है, परंतु डाक्टर श्रीधर नेहरु ने नो धनियन सिविल सर्विस के एक प्रमुख सदस्य और अच्छे वैज्ञानिक भी हैं, भिजली के प्रयोगों का बहुत व्यापक रूप दिया है, जिससे आप प्राणीमात्र का लाल पटुछाते हैं। नैनपुरी में आपकी अध्यक्षता में "धक्के-धक्के-धक्के एन्ड कुट प्रोथर्म" अमेसिमेथन" स्थापित हुआ है। इसके मंत्री से पत्र-व्यवहार करने से पूरा विश्व और साहित्य भिज सकता है। अपने पाठकों के लालार्थ में उक्त लेख का आवश्यक अंश छि-धृत करता हूं।

—रा. गौ.

डाक्टर नेहरु ने जड़ी जाल-मीन के बाद कुदरती भिजली का प्रयोग निकाला है। जिसे अंग्रेज में धक्के-धक्के-धक्के कहते हैं। इसका सिद्धांत वृक्ष, पशु, और मनुष्य पर एक सा ही लागू होता है। यह तो सभी जानते हैं कि जिस तरह हमारे शरीर में धरोहरें छिद्र हैं, इसी तरह वृक्ष में भी होते हैं, और जिस तरह हमारे शरीर का धून रोगों द्वारा दरअदर दिरसे के छिद्रों तक पहुंच कर उनमें दरकत पैदा करता है, इसी तरह पेड़ों में भी होता है, पेड़ में नो पानी और जैम पहुंचती है वह उसके अत्येक लाग में जैसे छोटे छिद्रों तक ले जाती जाती है, जिससे उनमें दरकत पैदा होती है। उनकी दरकत से वृक्षों के शरीर में भिजली का संचार होता है। अगर धन दरकत करते हूँ छिद्रों पर जादूरी भिजली का असर भी आवे, तो नतीजा यह होगा कि शरीर के "धर" की भिजली की ताकत और बढ़ेगी और शरीर अधिक

उसे संयोजित करके २००० वोल्ट से एक मिनिट तक स्पाक दीजिये और फिर हाथ में रबर का दस्ताना पहन कर बिना हाथ से छुओ छुओ उसे जो दीजिये। गांववालों के लिये जहां न मोटर है और न बिजली, सभसे सस्ते तरीका यह है कि सभ लोग मिलकर किसी कुआड़ी के यहां से किसी पुरानी मोटर का मैग्नेट खरीद कर लें। यह अक्सर १२ आनेमें लेकर १०) तक अच्छा मिल जाता है। एक मैग्नेट एक छोटे गांव के लिये काफी है। इसमें जल्द से, यत्नाने के लिये एक दस्ता लगवा लेना चाहिये। मैग्नेट का एक तार धातु की तश्तरी में जिसमें जीज रखा हो, सम्बन्धित करके मैग्नेट का तीन बार मिनिट चलाने से जीजमें बिजली आ जायगी। एक दूसरा तरीका यह भी है, कि एक मिट्टी के धड़े में पानी भर कर जीज इसमें डाल दीजिये और मैग्नेट का एक तार धड़े के अन्दर पानी में डाल कर तीन-बार मिनिट चलायें। फिर जीज को इसी में पड़े रखने के बाद निकाल कर बिना हाथ में छुओ जो दीजिये।

पौधों के लिये जल की प्रयोग बहुत लाभदायक सम्बन्धित हुआ है। जल पीतल की नहीं, प्लैटिनम के भी भाँकुली पाँच या छ आने गजवाली धस्तेमाल की जाती है जिसका जल करीब एक छंय चौड़ा होता है। पौधे की जड़ और तने की मोटाई के हिसाब से १० छंय लम्बे और ६ छंय चौड़े टुकड़े कर लीजिये और सिर्फ एक टुकड़ा पौधे की जड़ पर आरों और से चिपटा कर छस तरफ से लगायें कि करीब दो छंय जल की मिट्टी से छपर रहे और बाकी हिस्सा जड़ के साथ लगा रहे। अगर किसी शाखा पर आपड़ो न्याहाइल या फूल लगाना है, तो इस पर जल की एक जैकेट-सी पहना दीजिये। यस, इस पर बहुत से फल निकल आवेंगे। अगर जीज कुपारी में जोना है, तो पहले ६ छंय मिट्टी जोड़ कर पारीक कर लीजिये फिर जल हस्त तरफ से बिछायें कि उसके आरों और किनारे का हिस्सा मिट्टी से छपर रहे। इस पर दो तीन छंय गहरी मिट्टी डाल दीजिये। बिजली का पानी अकटर नेडरु का राभणालु है। जैसे छपर जाता या न युका है थोड़ी ही देर में आप मैग्नेट द्वारा बहुत-सा पानी जना सकते हैं। वह पानी पौधों में देना चाहिये। देखा गया है कि बिजली का पानी साधारण पानी से ५० गुना अधिक लाभदायक होता है। एक लोटा बिजली का पानी भाँकुली पानी से ५० गुना असर रखता है। जिन जगहों में पानी की कमी है, वहां बिजली का थोड़ा पानी उसके अभाव की पूर्ति कर सकता है। आंधी आने पर तजरणा करके देखा गया है कि जिन पेड़ों में बिजली का पानी दिया गया था, उनमें फल बहुत कम तादाद में गिरे, और जिनमें साधारण पानी दिया गया था,



ઉનકે ન્યાદા તાદાદ મેં ગિરે. કારણુ યદ યા કિ બિજલી કે પાની સે સિચે હુએ પેડાં કે ફલ દવા કે બરદારત કરને કા ન્યાદા માદા રખતે થે. બિજલી કા પાની દેને સે પતોં કા રંગ ગદરા હો જતા હૈ, પતે ન્યાદા બડે હોતે હૈ ઓર આમ તોર પર પેડ જલ્દી બડતા ઓર મજબૂત હો જતા હૈ.

### પશુ

પશુઓંકા ન્યાદા અલિષ્ટ બનાનેકે સિચે ડાકટર નેહગ્રી ત્રીન તરકીબેં મુખ્ય હૈ. પદ્મી યદ કિ ઉનકા ચારા સુખદ કા નિકલી હુમ મૂર્ચ-રક્તિયોંકે સામને રખા જાય, જિસસે હાનિકારક કીટાણું નષ્ટ હો જાય' ઓર ઉનમેં કિરણોં કે સમાવેશસે બલદારક શુણુ પૈદા હો જાય'. દૂસરી, ઉનકો બિજલી કા પાની પિલાયા જાય. ત્રીસરી ઉનકો ગલેમેં બિજલી કે તારમે ઢબી ઢબી સ્પાકિંગ કિયા જાય. બિજલીકા પાની સાનીમેં મિત્રનેસે ઉસકા પાચક બના દેતા હૈ. ઉસસે નહલાનેસે જાનવર સ્વચ્છ રહતે હૈ. ગલે પર ઐગનેટકા તાર લગા કર હૈડિલ ચલાનેમે બિજલીકી બે ચિનગારિયોં પશુકે શરીરમેં પ્રવેશ કરતી હૈ, ઉનસે ઉસકે સારે શરીરમેં સ્ફૂર્તિ સી આ જાતી હૈ જાનવરોંકે ઘાવોં પર બિજલીકા પાની ડાલનેસે ઘાવ જલ્દી ભર જાતા હૈ. લેકિન સ્પાકિંગ જરૂર કરના ચાહિએ. ગલે પર બે ગિલ્ટી 'થાઇરોઇડ ગ્લોન્ડઝ' હોતી હૈ, ઉસકા શરીર કે ખાકી અવયવોંસે સીધા સંબંધ હોતા હૈ, ઇસી કિએ ગલે પર સ્પાકિંગ કિયા જાતા હૈ. ઇસકા પાચન-શક્તિ

દેવે હુએ હું ઔર વે અપને અપને તજરમે બરાબર ભેજતે હું, જો કિતાબોકી શકલમેં છાપે જાતેં હૈ. અબી તક કરીબ ૨૦૦ એસી કિતાબેં છપ ચુકી હૈ. મેઝબુરોકો યહ કિતાબેં મુક્ત મિલતી હૈ ઔર અપને અપને બાગકે બારમેં ઔર બિજલીકે ઇલાજકે બારમેં સલાહ મુક્ત મિલતી હૈ. જિલે કે બાહરવાલોં સે સિફ ૨૫) લાખકે મેમ્બર યાની આજનન મદદમ બનનેકે લિયે જાતે હૈ. ઇલેક્ટ્રીકલચરકે તજરમે બડે મનોરંજક હૈ. સખસે ન્યાદા અચખેકી ખાત યહ હૈ કિ હિસરમેં બી ઉપર લિખે હુએ તરીકોમે બાગ લગાયા જા સકતા હૈ. મૈનપુરીકે જિલેમેં નગલાહારમેં ચીધરી સીયારામને હિનકા ઇસ્તેમાલ કિયા ઔર આજ કરીમ-કરીબ સબી તરફકે ફલદાર દરખ્ત વહા હરે-બરે નજર આતે હૈ, જો હિસરમેં ખ્યાખમેં બી નહી દિખલાઇ પડતે. પપીતા, શહતૂત, આમ, સન્તરા, લુકાટ, ફાલસા, રબર, કહવા આદિ તરફ-તરફકે દરખ્તો પર તજરમે કામચાખીકે સાથ બહુતસે મુકોમેં કિયે જા ચુકે હૈ. અબી હાલમે મિસ્તર જોજ અન્તોનિયા સાલવેરિયાને સેટલ અમેરિકાસે લિખા હૈ કિ ડાક્ટર નેહરુકે તરીકોકો કુછ હી દિનો ઇસ્તેમાલ કરનેકે બાદ કહવેકે વે પૌધે, જો બહુત કમજોર નજર આતે થે, એકદમ બદલસે ગયે હિનમેં નયે-નયે કદ્દે ફૂટને લગે ઔર વે ઇતિની જાદી બઢને લગે કિ આપ યકીન ન કરેગે. ફિર હિન્હોને નારગિયો પર તજરબા કિયા. હિનમેં બહુત ન્યાદા ફલ આ ગયે. હાલકિ વે પૌધે અપની પૂરી ઉંચાઇકો બી નહીં પહુંચ પાવે થે. મિસ્તર જોજ અખ અપને કહવાકે બડે ખેતો પર હિનકા તજરબા કરના આહતે હૈ, ક્યોકિ હિનકા ખિચાર હૈ કિ થે તરીકે મુશ્કિલ નહી હૈ ઔર હિનકે ઇસ્તેમાલસે બહુત સા રુપયા બચતા હૈ, જો વે અબી તક તરફ-તરફકી ખાદ પર ખર્ચ કિયા કરતે થે.

મુગિયોકી ખિમારિયો પર બિજલી કે પાનીકા કેસાં અન્જા અસર હોતા હૈ, યહ અમેરિકા કે 'ગીડવે એક્ષ્પેરન્ટ' નામક અખખા-રકી એક રિપોર્ટ' સે અચ્છી તરફ સે જાહિઝ હોતા હૈ. વહ યહ હૈ:- જાન પર્લ' રાયમે ડાક્ટર નેહરુને એક મુગીંકા ઇલાજ કિયા જો બહુત દિનોસે ખિમાર થી. હિન્હોને એક ખાલા બિજલી કા પાની લેકર હિસકે ગલેમે ડાલ દિયા. વહ જગેર કિસી 'તકલીફકે હિસ પાનીકા પી ગઇ, ક્યોકિ માલૂમ હોતા થા કિ વહ હિસે અન્જા લગા. થોડી દેર બાદ મિસેજ પર્લ'ને દેખા કિ મુગીંકી ચોટીકા ગોસ્ત પીલેસે એક-દમ વાલ રંગકા હો ગયા, ઔર વહ અન્ધ મુગિયોકી તરફ ફિરસે ચુગને લગી. હિસકો પહચાનના બી મુશ્કેલ હો ગયા.

હાથી-જૈસે ડીવડીયકે જાનવર પર બી તજરબે કિયે ગયે હૈ. એક રાત્ર કે હાથીકી આખ બિલકુલ બેકાર હો ગઇ થી. હિસ પર

जड़े-जड़े प्लास्टर लगाये न युके थे और जड़तेरी दवाधियां हो चुकी थी, लेकिन किसीसे कुछ क्षयदा नहिं हुआ। हाथी की वह आंख जड़ ही रहती थी। डाक्टर नेहरू ने पहले कपड़े का बिजली के पानी में बिगाड़कर उसकी आंख धुलवाध, फिर धार बांधकर उस पर वही पानी डाला गया। इससे हाथीका बहुत आराम मिला और थोड़ी देर में उसने आंख भोख दी, लेकिन आंखका घेना धीरे-धीरे तरफसे गरी रखा गया। उसकी आंख में जलसा पड़ गया था, जो बिजलीके पानी से कट गया और वह जल अंगा हो गया। एक दूसरे हाथीके शिर पर एक बहुत बड़ा आणवत् पड़ गया था, जिसका कारण महावत दिमाग की 'युक्ती' जलसाता था। उस पर भी बहुत सी दवाधियां लगाई न युकी थी। आभिरकार उस आणवत् पर बिजली के तारसे स्पाकिंग किया गया और वह बहुत जलदी फूटकर अम्छा हो गया। घोंडा, पकरी, गाय, बैल, छोट आदि जनवरों पर उनको तरफ तरफ की बिमारियो में बिजली के तरीके छिस्तेमाल किये गये और उनसे बहुत जलद क्षयदा हुआ। एक भास जात और है। दूध देनेवाले जनवरों का बिजली का पानी पिलाने से देखा गया है कि उनका दूध सवाया हो जाता है। कलकत्ते में उस दूधका जना हुआ घी 'बिजली भाई घी' के नाम से बिकता है और उसके दाम भी अच्छे मिलते हैं।

करीब १२,००० आदिभियों पर तरफ-तरफकी बिमारियो में यह तरफों में आनमाध न युकी है। रेडियमके मुकाबले में भी कुदरती बिजली ज्यादा क्षयदेमन्द साबित हुई है। अभी हालकी जात है कि जिला दुरुभावाइकी एक हकुरानी जिसकी उमर ३५ वर्षकी थी, अपने एक जम्बोकी मौतके बादसे पागल हो गध थी। वह न खाती थी और न पीती थी—सिवा भीजने-बिखानेके उसे दूसरा काम न था। वह डाक्टर नेहरूके पास लाध गई और उसका छिस्तेमाल शुरू किया गया। उसकी चारपाइके पावोंके नीचे रखके दुकड़े रपे गये, सूर्यकी किरणोंके सामने रपी हुई बोजन-सामग्रीसे जना हुआ बोजन पिलाया गया, बिजली का ही पानी पीने व नहानेका दिया गया और उसकी चायरायड ग्लाउंस पर स्पाकिंग किया गया। २२ घंटे के अंदर उसका बिखाना जड़ हो गया, उसे नींद आ गई और वह तभीयतसे जानेपीने लगी। कुछ दिन बाद वह बिलकुल लकी-अंगी हो गध।

एक दूसरा कस लीजिये। एक महाजन मंदीका वजहसे सय कुछ विभूति जो पैदा और पागल हो गया। वह बहुत बिखाना था। जय वह पकड़ कर डाक्टर नेहरूके पास लाया गया, तो उन्होंने उसकी

ગર્દન પર પીછેકી તરફ સ્પર્કિંગ ક્રિયા ફોરન હી ઉસકા ચિલ્લ ના બદ હો ગયા ઓર કુછ દિન બાદ વહ બિલકુલ અમ્છા હો ગયા.

લખનઉકે સીશમહલકે નવાબ સાદિક અલી ખાકો નીંદ ન આનેકી શિકાયત થી બિજલીકે પાની પીને, રખરકે દુકકે ચારખાઇ-કે પાયોકે નીચે રખને ઓર એક ખાસ તરહકી માલા પહનનેસે ઉનકી વહ શિકાયત દૂર હો ગઇ.

હરએક મજકે લિયે ધતના સરતા વસ્ત્રા મિલના મુશ્કિલ હૈ આશા હૈ કિ પાઠક લાભ ઉઠાવેગે (વિદ્યાન)

(એમસ્ટ ૧૯૩૭ના “આરોગ્ય-દર્પણ” માસિકમાથી)

## ૧૪-તમારા કામનું

(લેખક-ડૉ. ચ દ્રવેશ જની-કટારી.)

તદુરસ્તી એક સરસ સ્વચ્છતા છે. શ્વાસોશ્વાસને સાર શુદ્ધ હવા, ભોજન માટે ચોખ્ખો ખોરાક અને પીવાને માટે નિર્મળ પાણી કેમકે સર્વ રોગનું મૂળ કારણ થયેલ છે. —ડૉ. પ્લેફેર

આપણે પરમાત્માથી ડરીને આપણી પવિત્રતાને પરાકાષ્ટાએ પહોચાડવાને માટે આપણા શરીર તથા આત્મા એ ઉભયમાથી તમામ મળ કાઢી આપણી જાતને સુધક રાખવી જોઈએ —ધિ-ધ બાહ્યબલ જે કોઈ પ્રભુના મંદિરને અપવિત્ર કરશે તેનો પ્રભુ નાશ કરશે, કારણકે પ્રભુનું મંદિર પવિત્ર છે-જે મંદિર તમે છો —સંત-પોલ માત્ર બાળકોજ નહિ પણ જુવાનો અને બુદ્ધિઓએ પણ વ્યાયામ કરવો જોઈએ. વ્યાયામ એ ધાર્મિક કર્તવ્ય છે —જ-લ

પવિત્રતા એ તદુરસ્તીનું માત્ર બીજુંજ નામ છે અને શુદ્ધ, સચક્ર શરીર તમામ વ્યાધિકર અસરોને અટકાવી શકે છે

—ડૉ. નિકોલસ. એમ. ડી

માણસના માટે પવિત્રતા એ જીવગીથી બીજેજ અનુક્રમે મોટામા મોટું ભય છે. —જ, લગવાન

બ્યારે તમને નિરાશા ઉત્પન્ન થાય કે દુષ્ટ વિચાર આવે-અદે ખાઈ થાય કે એવા હવકા વિચારો આવે ત્યારે વિચાર કરજો કે —

‘તદુરસ્ત મન તદુરસ્ત શરીરમા હોય તો આવા વિચારો આવવા ન જોઈએ યાદ રાખજો કે જરૂર તમારી હોજરી બગડી છે એ હું અનુભવસિદ્ધ કહી શક્યો છું’ —આમી રામતીર્થ

પ્રત્યયર્થ એજ જીવન ને વીર્યહાનિ એજ મૃત્યુ —શિવ સંહિતા  
(“વ્યાયામ” માસિકના એક અંકમાથી)

# १५-रोग और उसकी प्राकृतिक चिकित्सा

( लेखक:-श्रीयुत देवदत्त शर्मा, एम. ए. सी. टी. )

ध्वर ने हमारे धंस देहरी भी मशीन के अत्यंत पूर्ण बनाया है. धंसका काम यदि सुचारु रूप से चलता जाय तो यह जलदी बिगड़ नहीं सकती. आहार और विहार में जण त्रुटि पड़ने लगती है तो धंस मशीन के बिगड़ने का प्रारम्भ होने लगता है. मिथ्या आहार और विहार से शरीर के भीतर एक प्रकार का भल संश्लेष होता रहता है जो शरीर के कार्य में रुकावट डालता है जिससे रोग उत्पन्न होता है धंस रुकावट डालने वाले भल का नाम " विमतीय द्रव्य " है

कहने का तात्पर्य यह है कि शरीर में विमतीय द्रव्य के उपस्थित रहने की का नाम रोग है दो द्रव्यों के अंगे हैं जिनके द्वारा विमतीय द्रव्य शरीर के अंदर पहुँचता है, नाक के द्वारा देहों में और मुँह के द्वारा भेदे में. धन दोनो दरवाजों में संतरी पहना देने के लिये भेदे होते हैं. ये दोनो संतरी नाक और जिह्वा हैं.

हमारे ये दोनो संतरी अण किसी काम के नहीं रह गये. नाक जितना शोक-दोष हर प्रकार की वायु देहों में जाने की आकांक्षे होती है जिह्वा हर प्रकार का भोजन भेदे में पहुँचा देती है. एक मनुष्य तन्मात्र के धुँये का सुखता बला जाता है और उसे कुछ भी परेशानी नहीं होती. जिह्वा कड़वा, अम्ल सख प्रकार का भोजन पेट में डालती बली जाती है और हम उसकी परवा नहीं करते.

उपयुक्त संतरियों की असावधानी से और विशेष कर जिह्वा की असावधानी से विमतीय द्रव्य शरीर के अंदर पहुँचे पेट में जमा होता जाता है जिससे कब्ज उत्पन्न होता है पेट से वह उपर और नीचे शरीर के सख अंगों में अवेश करता और जहाँ उसे स्थान मिलता है, वहाँ एकत्र हो जाता है. ग्राहों में, देहों में, भल निकालनेवाली धन्त्रियों में और गरदन में विमतीय द्रव्य आस तौर पर अपना घर बनाता है.

कितने शोक की जात है कि धंस विमतीय द्रव्य से भरे हुए शरीर का लोग नीरोग समझते हैं. जो मनुष्य देखने में थूथ मोटा ताण होता है, जिसकी गरदन मोटी होती है, जिसके तोंद निकली होती है, लोग उसी को स्वस्थ समझते हैं. यदि ऐसे मनुष्य से कहिये कि जनाण आप भेदे तंदुरस्त हैं, तो वह झूठा नहीं मभाता. भारे धुशी के वह छिड़ने लगता है. तंदुरस्ती के वास्तविक अर्थ का

अनर्थ करने से ही रोग शरीर के मोटे करने की चिंता में दिन-रात डूबे रहते हैं। हेलुआ, रंजरी, मिर्दाह, मांसपुंखा आदि विभिन्न रोग उत्पन्न करनेवाले पदार्थों का अधिकता से सेवन करते हैं। इनका उद्देश्य केवल यही रहता है कि हमें मोटे हो और तंदुरस्त बनें।

क्या अपने कभी पहलवानों का साथ दिया है ? यदि दिया है तो स्वयं आप जानते होंगे। नहीं तो उनमें से अधिक पहलवानों की दिनचर्या मुझसे सुनिये। दिन-रात उन्हें शरीर के मोटे करने की चिंता रहती है। सेरां आदाम जानते हैं और सेरां धी पीते हैं और उनको पचाने के लिये हज़र-हज़र दौ-दौ हज़र दंड बैठक लगाते हैं। वे मोटे तो अवश्य होते हैं किन्तु घस मोटाघ के अंदर जो वास्तविक तत्त्व होता है उसे वे पहलवान ही जानते हैं।

प्रयागंछ के एक बड़े मोटे पहलवान थे। २० वर्ष की आयु हो गयी मुझे भी कुस्ती का शौक पैदा हुआ। मैं सायंकाल उनके साथ कुस्ती लड़ने का जवा करता था। एक सप्ताह के पश्चात् पहलवान भड़ोदय ने कहा, भारद्वाज साहब, मुझे जवासीर का रोग है, करीब आध सेर या तीन पाव भून रोज पाचाने के साथ जाता है, नहीं तो हम लोग और न मालूम कितने तंदुरस्त हो जायें। मैं २०० आदाम रोज जाता हूँ और एक हज़र दंड-बैठक लगाता हूँ नहीं तो मेरे शरीर की घस समय तक न मालूम कैसी खींचत लुप्त होती।

पहलवान छ की यह दशा सुनकर मैं अवाह रह गया। मुझे आश्चर्य होने लगा कि ऐसा हज़ा कदा आदमी जवासीर से किस प्रकार पीड़ित हो सकता है। मैंने पूछ करनी शुरू की। कछ पहलवानों का साथ दिया और अंत में मुझे काफ़ी ऐसा पहलवान न मिला जिनमें से अधिकतर में जवासीर का रोग न मिला हो।

वास्तव में अधिक पहलवानों की यही दशा होती है। कुछ जैसे पहलवानों की दशा देखकर राना आता है जो देखते देखते डाक्टर के पुझाने के पहले हैं जो से भीमार लुझे और घस संसार से बच बसे। उनके शरीर में घतनी शक्ति नहीं कि भीमारी का कुछ समय तक तो सामना करें।

पहलवानों की यात छोड़कर यदि आप जनमाधारण की ओर दृष्टिपात कीजिये तो उनमें भी वही मोटेपन का लारी भ्रम फैल रहा है। वहाँ भी नीरोग होने की वही धारणा है जो धारणा पहलवानों में फैली हुई है। मोटेपन का ही लोग तंदुरस्ती समझे बैठे हैं। बहुत-से अलिभावक अपने जख्मों का अपने सामने आध आध पाव, पाव पाव लार घी दाल में उड़वा कर पिंदाते हैं। अभीर लोग तो प्रायः दिन लार कुछ न कुछ दूँगा ही करते हैं।

असे लोगों का स्वस्थ का सुख नहीं मिलता. मलावरोध उनका गला पड़ने पड़ता है. बार बार उनका पैरों से थूरन की गोली भांगने की जरूरत पड़ती है, अनिमा बेना पड़ता है और पेट का साइ करने के बिना उन्हें कुछ-न-कुछ खिड़िया करनी पड़ती है. प्रकृति अपना जहला बिजे मिला नहीं छोड़ती. जिस कदर उन्होंने पान-पान में असंयम किया है, उसी कदर जल वे पाने-पीने में संयम करते हैं तब यही वे स्वस्थ हो पाते हैं.

अब यहाँ यह जलजाना आवश्यक है कि वास्तव में स्वस्थ पुरुष है कौन? इसका उत्तर जितना कठिन है उतना ही सरल भी है. स्वस्थ पुरुष वह है जिसकी मज्जा प्रण्डियो अपना अपना काम करती हो. नाक अपना काम करती हो, आँखों में यश्मा लगाने की जरूरत न हो, दिमाग अपना काम करता हो, भूख साह हो, पापाना साह होता हो, शरीर कुर्तीला मालूम होता हो, शरीर में हमेशा तेज हो, सुस्ती कभी न मालूम होती हो और काम, कोष आदि विकारों से दूर रहे. जल मनुष्य इस प्रकार का हो तब उसे हम स्वस्थ कह सकते हैं.

मनुष्य के अंग-प्रत्यंग सब दुरुस्त हो लेकिन यदि यश्मा लगाना पड़े तो उसे हम स्वस्थ नहीं कह सकते. उसकी आँखें दुरुस्त हो, उसका दिमाग दुरुस्त हो, किन्तु यदि वह जहला हो तो उसकी गिनती तंदुरुस्त मनुष्यों में नहीं हो सकती. तंदुरुस्त मनुष्य में वे सब अवस्थाएँ होनी चाहिये जे उपर कही जा चुकी हैं.

जल-खिड़िया के प्रवर्तक लुप्त होने साहज न. तंदुरुस्त होने की ओर पड़्यान और जलसाह है और वह यह है कि उसका पापाना जहला हुआ हो और मनुष्य जल मलत्याग कर चुके तब उसके मलद्वार पर मज्जा बिपका न रहे. पशुओं की ओर ध्यान देकर देखने से मालूम हो सकता है कि उनका पापाना जहला होता है और उसमें बिपबिपाहट नहीं होती. मनुष्य यदि प्राकृतिक मोहन करे, उसका रहन-सहन यदि प्राकृतिक हो, तो ऐसा होना कुछ कठिन नहीं है. डाँध भी कुछ दिन नियम से रहकर अनुभव कर सकता है.

नीरोग मनुष्य का ओर लक्षण और भी है और वह है उसका सुन्दर रूप. जितने नीरोग स्त्री-पुरुष हैं, उन्हें भूखभूरत होना चाहिये. जगल में प्राकृतिक दंग से बियरल करनेवाले स्त्री और पुरुष कितने सुन्दर और मोहक होते हैं! जल मनुष्य के शरीर में विजतीय रूप छकड़ा हो जाता है तब वह पुरुष हो जाता है. अपने आम: देखा होगा कि किसी का जर्दन मोटी हो जाती है, किसी के पैर हल गते हैं, किसी का पेट सामने निकल आता है और किसी का मुँह

समस्या होता है, यह सभ विजतीय द्रव्य संयित होने के विषय है.

जिसमें विजतीय द्रव्य जितना अधिक होगा वह उतना ही अधिक रोगों का शिकार होगा. विजतीय द्रव्य जन्म धीरे धीरे बढ़ जाता है तथा इससे अनेक प्रकार की बीमारियां जैसे सिर-दर्द, जुकाम, भोंसी, दांत में पीडा-आदि रोग हमेशा के लिये पैदा हो जाते हैं. कानसे कम सुनाई पड़ता है और आंखों से कम दिमाई पड़ता है. पायन-शक्ति बिगड़ जाती है और बोजन बिना परो दस्त के रूपमें पार निकल जाता है.

उपयुक्त कथन से पाठकों कात हो गया होगा कि सभ रोगों की जड़ केवल विजतीय द्रव्य है. यदि सभ रोगों की जड़ एक ही है तो इन सभकी चिकित्सा भी एक ही है और वह चिकित्सा है प्राकृतिक चिकित्सा. यदि हम शरीर के भीतर विजतीय द्रव्य न पैदा होने दें और यदि भीतरी विजतीय द्रव्य का निकास दें तो फिर हम रोगी नहीं हो सकते. हम कम-से-कम १०० वर्ष तो अवश्य ही हो सकते हैं.

नवीन विजतीय द्रव्य की उत्पत्ति रोकने के लिये प्राकृतिक आहार करना अत्यन्त आवश्यक है. इलाहार वारतव में मनुष्य का स्वाभाविक बोजन है. प्राचीन समय में, अर्वाचीन समयता के पूर्व प्रुक्षी हवा में गंगाज के किनारे अथवा पहाड़ों की जोड़ में रहने-वाले वृक्षधारी भूपि केवल इलाहार करते थे. आज तो वेद, उप-निषद्, शास्त्र और पुराण वर्तमान हैं वे उन्हीं गस्तिष्ठों से निकले थे जो इलाहार और योगाभ्यास के द्वारा शुद्ध किये गये थे.

इलाहार के महत्त्व का पाश्चात्य देशों के निवासी भी मानने लगे हैं. सन १८०८ में प्रसिद्ध विद्युत्शास्त्रज्ञ श्री ओ. ड. वेनिस ने २५ वर्ष लगातार अपनी प्रयोगशाला में परिश्रम करके सिद्ध किया था कि सभ प्रकार के इल और भेवों में एक प्रकार की बिजली बरी हुई है. जिससे शरीर का पूर्ण रूप से पोषण होता है.

इल जाने से जितनी कुर्ती शरीर में आती है उतनी कुर्ती और किसी प्रकार के बोजन करनेसे नहीं आती. सन १८०२ में जर्मनी के ट्रेसडेन और जर्लिन शहरों के बीच एक दौड़ की गइ. इसका १२४ मील का था और दौड़नेवालों की संख्या ३२ थी. ये सभ ट्रेसडेन से उर् जगे सवेरे रवाना हुये. कर्लमज नाम का पुरुष २७ घंटे में जर्लिन पहुँचा और वह इलाहारी था. शेष पीछे रह गये.

इलाहार से उत्तर कर अनाहार है. अन्न जितना सादा होगा उतना ही लाभदायक होगा. भेत में लगी हुई गेहूं की आलियों का शुष्क सभमें अधिक है, इससे उत्तर कर लिजाये हुये गेहूं का, इससे उत्तर कर रोटी का, इससे उत्तर कर पड़ी का और इससे उत्तर कर



पक्षपातों का, कहने का तात्पर्य यह कि असली अन्न का जितना रूपांतर होता जयगा वितना ही उसका शुद्ध रूप होता जयगा.

हाल भूखी सहित जानी याहिजे. तरकारी भूख जाना याहिजे क्योंकि वह पेट और भून के साक्षरती है. परवल और लौकी की तरकारी सर्वोत्तम है. आलू, नेतुआ, लिंडी, सय प्रकार की गोभी दूसरे दर्जे की तरकारी है. सय प्रकार के शाक जैसे औराध, पालक आदि सय तरकारियों से अधिक गुणकारी हैं. अतएव इनका व्यवहार अधिक करना याहिजे. तरकारी और हाल में अधिक भिजे और भसासे नहीं डालना याहिजे. ये हाजमे के अप्राय करते हैं.

दूध एक अच्छा पेष पदार्थ है. प्रायः सय डाक्टरों ने इसकी प्रशंसा की है. इसमें वे सय पदार्थ मौजूद हैं जिनसे शरीर का पोषण होता है. दूध धीरे धीरे पीना याहिजे. धी अ अधिक व्यवहार न करना याहिजे; अधिक धी जाने से विजतीय द्रव्य पड़ता है.

भांसाहार सयसे निरूप्य भोजन है. मनुष्य भांसाहारी 'नदी' है. हम लोग जरा भांस जानेवाले पशुओं के आभासय की ओर देखें. इनका आभासय छोटा और गोल होता है और आँते शरीर से तिगुनी या चैत्यगुनी लम्बी होती हैं. शाक-पात जानेवाले पशुओं का पेट बड़ा और विधिपूर्वक बना होता है और इनकी आँतदीर्घा शरीर से १० या १२ गुना लम्बी होती है. मनुष्य की आँतो की लम्बाई के १६ से २८ फुट तक उसके देह की लम्बाई के अनुसार दुआ करती है और देह की लम्बाई सिर से रीढ़ की अन्तिम सीमा तक १।। फुट से २।। फुट तक है. इसका लाग देने से १० या ११ लजनईल होता है अतएव मनुष्य हलाहारी है, भांसाहारी नहीं.

अब हम जरा दूसरी ओर देखें. भांसाहारी पशुओं में दो भूडे भूडे हात होते हैं, जिनसे वह भांस काट काट कर खाता है. ये हात मनुष्य में नहीं होते. उसके हात पन्धर के हातो से पड़त मिलते-जुलते हैं. पन्धर भांस नहीं खाता, अतएव मनुष्य का भी स्वाभाविक भोजन भांस नहीं है.

अब हम तीसरी परीक्षा की ओर आते हैं. इस विषय में हम अपनी छत्रियों से पूछें. नाक और रसना से प्रेरित होकर जनवर अपना भोजन भोजते हैं और खाते हैं. भांसाहारी पशु के जल अपने शिंकार की मदद मिलती है तब उसकी आँखे यमकने लगती हैं और वह भूडे भूडे लाव से उस गन्ध की ओर जाता है. वह अपने शिंकार पर अभटता है और गरम गरम भून पीता है. ऐसा करने ने उसे बड़ा आनंद आता है. इसी प्रकार शाक-पात जानेवाले पशु की छाँच छत्रियों भांस जाने के बिचे उसके कभी प्रोत्साहित

નહીં કરતીં' યદિ ઉસકે સ્વાભાવિક ભોજન મેં ખૂન પડા હો તો વહ ઉસે બી છોડ દેતા હૈ. ઉસકી આંખેં ઓર ઉસકી ધ્રાણેન્દ્રિય ઉસે ધાસ-પાત કી ઓર લે જાતી હૈં ઓર ઉસી સે ઉસકી તૃપ્તિ હોતી હૈ. ઉસકી ધન્દ્રિયાં ઉસે ફલ ખાને કે લિયે પેડા પર લે જાતીં હૈ.

પરંતુ મનુષ્ય કી ધન્દ્રિયાં કિસ પ્રકાર કામ કરતી હૈ? વધ કરને કા વિચાર હી હમારી ધન્દ્રિયો કા ધુણિત માલૂમ હોતા હૈ ઓર કચ્ચા માસ ન તો આખ કા સુહાતા હૈ ઓર ન નાક કા. કસાઈ-ધર હમારે શહરો સે દૂર ક્યો બનવાયે જાતે હૈ? અનેક નગરોં મે ઈસ ખાત કે લિયે કાનૂન ક્યોં બનાયે જાતે હૈ કિ ખુલા હુઆ માંસ સડકો મેં ન ચુજરે? ઐસા હોતે હુએ ક્યા માંસ કા આપ પ્રાકૃતિક ભોજન કહ સકતે હૈ? નાક ઓર જિહ્વા કા અધ્ધા લગે, ઇસકે લિયે માંસ મે નાના પ્રકાર કે મસાલે ડાલે જાતે હૈ. અબ્યાસ સે નાક ઓર જિહ્વા મુઠાં હો જાતી હૈ ઓર હમ મપામપ માંસ ખાને લગતે હૈ દૂસરી ઓર જરા દેખિએ. ફ્લોંકી મહક હમકો કિતની બઢિયા માલૂમ હોતી હૈ? ફ્લો કી પ્રદર્શની દેખકર પત્રો કે સંવાદદાતા લિખા કરતે હૈં કિ "ફ્લો કે દેખને હી સે મુઠ મે પાની બર આતા હૈ"

ઉપર્યુક્ત કતિપમ દલીલો સે યહ સ્પષ્ટ હૈ કિ માંસ મનુષ્ય કા સ્વાભાવિક ભોજન નહીં હૈ ચાપ, કહવા, માદક વસ્તુએં, શરાબ આદિ પદાર્થોં બી શરીર કા ભારી હાનિ પહુંચાતે હૈ. અતએવ જો પુરુષ શરીર મેં વિજાતીય દ્રવ્યોં કા એકત્ર હોને સે રોકના આવડતા હૈ ઉસે અસ્પૃશ્ય ઓર સાદા અખાદ્યાર કરના ચાહિએ ઓર ફલ અધિક ખાના ચાહિએ. ભોજન સમય પર થોડી તાદાદ મે કરના ચાહિએ, ગરિષ્ઠ પદાર્થોં કા, જેસે રખડી, મલાઈ, હલુઆ, સર્વથા પરિત્યાગ કરના ચાહિએ.

યહ તો ખાત હુઈ સુરક્ષિતતા કી. અખ જો વિજાતીય દ્રવ્ય શરીર મેં પહચે સે બરા હુઆ હૈ ઉસે હમ કૈસે નિકાલે. ઉસકે લિયે હુઈ દૂને-દ્વારા નિકાલે હુએ અનેક પ્રકાર કે સ્નાન હૈ. વે ઇસ પ્રકાર હૈ -

(૧) બાબ-સ્નાન — ઇસકે લિયે ખેત કી ખિની હુઈ એક ખેત ચાહિએ. ખેત ન ખિલે તો ચારપાઈ સે બી કામ ચપ સકતા હૈ. ઉસ પર રોગી કા લિટા દીજિએ ઓર ઉપર સે ચારપાઈ-સહિત મોટે કપડે (કમ્બલ, રમ્બલ આદિ) સેં ઢંક દીજિએ. ઐસા ઢંકિએ હિ ઉસકે બીતર હવા ન જાને પાવે. ખીમાર કા મુંઠ બી ઢંકા રહના ચાહિએ. ખીલતે હુએ પાની કે દો ખર્તન લાકર એક પૈર કે નીચે ઓર દૂસરા પીઠ કે નીચે રખિએ. એક તીસરે ખર્તન કા ચૂંહે પર ચડા રહને દીજિએ. દોનો ખર્તનો મે સે જખ કિસી સે ભાદ નિકલના કમ હો જાય તખ ઉસે ચૂંહે પર ચડા દીજિએ ઓર તીસરે ખર્તન કા ઉસકે સ્થાન પર રખ દીજિએ. બઢવને કા કમ ઇસ પ્રકાર જારી રખિએ. ૧૦-૧૫ મિનટ મેં રોગી પસીને સે તર હો જાયગા, ઉસ

पसीने का जराजरा पोंछते जलधर्म। जिन लोगों में विजतीय प्रभु अधिक हो उनमें बाध अधिक पहुँचाते रहिये।

(२) छेद-स्नानः—छेदके लिये जो एक टप्प की आवश्यकता है। उसमें छेदना पानी लरिये जिससे नाभि के नीचे का भाग और नगधे झुपी रहे। नाभि के ऊपर का भाग और पैर पानी के बाहर रहना चाहिये। स्वाभाविक रीति से जलना हँडा पानी मिल सके छेदना ही हँडा पानी काम में लाना चाहिये। हँडे पानी से लरे झुके टप्प में उपर्युक्त ढंग में बैठकर जो मोटे तौलिये या अंगौछे से नाभि के निचले प्रदेश का ऊपर से नीचे और जो ओर से दूसरी ओर रगड़ना चाहिये। नीचे से ऊपर नहीं रगड़ना चाहिये। पहले ५ मिनट से १० मिनट तक छेद-स्नान करना चाहिये और फिर आवश्यकतानुसार आध घण्टे तक पड़ा देना चाहिये।

(३) गेहन-स्नानः—छेदमें जो एक टप्प और जो यौकी की आवश्यकता होती है। यौकी टप्प के पीछे में रप्प ही जाती है और हँडा पानी टप्प में लर दिया जाता है। पानी छेदना लरना चाहिये कि यौकी का ऊपरी भाग सूखा रहे। नहानेवाला नम होकर धसी यौकी में बैठ जाता है और निश्चित विधि के अनुसार जल का प्रयोग करता है। यह स्नान १० मिनट से जो घण्टे तक किया जा सकता है।

(४) धूप-स्नानः—रोगी का बहुत पतला कपडा पहनकर यटाई या लीनी कम्बल पर लेट रहना चाहिये जहाँ धूप तो आती हो, लेकिन हवा न लगती हो; नूते और मोमों जो भी न रहे। सिर और जोड़ों का जो जो पत्तों-द्वारा धूप से जमाना चाहिये। छेदके लिये केले के पत्तों से अच्छा काम चल सकता है। पेड़ का भी पत्तों से ठाँक रचना चाहिये। यह स्नान आध घण्टे से उध घण्टे तक आवश्यकता के अनुसार किया जा सकता है।

छेद प्रकार आवश्यकतानुसार उपर्युक्त स्नानोंद्वारा कुछ महीनों में विजतीय प्रभु शरीर के बाहर निकाला जा सकता है और शरीर पूर्ण स्वस्थ हो सकता है। उपर्युक्त स्नान किसी जनकार से पूछ कर करना अच्छा है। कितने शोक की बात है कि डाक्टरों के अस्पताल न मालूम कितने देश में जुले लुके हैं। देशी औषधालयों की भी कमी नहीं है, किन्तु जल-चिकित्सा के सैनीटारियम बहुत ही कम हैं। छेदका विषय है कि लोगों का ध्यान धर्म प्राकृतिक चिकित्सा की ओर जा रहा है और छेदके अनुयायियों की संख्या धीरे धीरे बढ़ रही है। जल तक लोक प्राकृतिक चिकित्साओं की ओर से अपने ध्यान को हटाकर प्राकृतिक चिकित्सा की ओर न लगावेगे तब तक वे नीराग नहीं हो सकते। ("सरस्वती" भासिकना जो अंकमांथी)

# ૧૬-આજનું વૈદક એ પ્રાયોગિક સુનામંરકી છે

( લેખક-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીયર )

‘દાકતરો એમના દર્દીઓ માટે જે દવાઓ ફરમાવે છે, એ દરેક રીતે સલામત હોય છે ખરી?’ આવો પ્રશ્ન જાણેજ પુછાય છે, પણ આત્મ-રક્ષણમાં આરથા ધરાવતા દરેક સ્ત્રી-પુરુષે આ પ્રશ્ન પોતાની જાતને પૂછવો જોઈએ.

કારણ દેખીતું છે. સંસ્કૃતિનો વિકાસ એટલે સલામતીનો વિકાસ. સંસ્કૃતિ જેમ જેમ આગળ વધે છે, તેમ તેમ આપણે અજ્ઞાનમાથી જ્ઞાન તરફ, અવ્યવસ્થામાંથી વ્યવસ્થા તરફ, અને લયમાંથી સલામતી તરફ જતા રહ્યા છીએ.

દરેક વસ્તુને વધુમાં વધુ સલામત બનાવવા માટે દેશદેશમાં કાળજીવત્ત પ્રયત્નો થઈ રહ્યા છે. ‘સેફ્ટી રેઝર’, ‘સેફ્ટી પીન’ અને ‘સેફ્ટી મેશીન’ ઠેર ઠેર જોવા મળે છે. હિવાસળા જેવી માસુથી ચીજ સલામત હોય એને માટે આપણે આટલો બધો આગ્રહ રાખીએ છીએ, પણ દવા જેવી મહત્ત્વની વસ્તુની સલામતી માટે આપણે ગંભીર બેદરકારી સેવીએ છીએ !

ડોક્ટરોને પણ આ પ્રશ્નનું મહત્ત્વ, જિનસલામત દવાઓ અને સારવારોથી થતા તુકસાન અને વિનાશ અનેક દાખલાઓમાં નજરો-નજર જોવા પછીજ સમજાયુ છે. ડોક્ટરોના અગત અનુભવોમાં આવેલ સખ્યાબંધ દાખલાઓમાંથી થોડા આ રહ્યા—

એ એના માખ્યાપનો એકનો એક છોકરો હતો, બુદ્ધિશાળી અને મિલનસાર હોવાથી શિક્ષકો અને સ્નેહીઓમાં સરખો માનીતો હતો. એને ન્યુમોનીઆ થયો. દાકતરને જોવાવવામાં આવ્યો. દાકતરે જાત-જાતની ઉગ્ર દવાઓ આપી, પણ જલોપચાર કે નિસર્ગોપચારની એક પણ પદ્ધતિ અજમાવી નહિ. એમાંથી એનું અવસાન નીપળ્યું. જો દાકતરે ઝેરી દવાઓ વાપરી ના હોત તો છોકરો જરૂરી ખર્ચી જતો.

એક ગામડાના શિક્ષકને પેટમાં દુખાવો ઉપડ્યો. દાકતરને ખતાવતા એણે એપેન્ડીસાઇટીસ છે એમ કહ્યું. તે વખતે જો એણે ઉપવાસ, જલોપચાર અને ઉષ્ણોદકનો ઉપયોગ કર્યો હોત તો ઘેર બેઠાં પચાસ રૂપિયાની અદર એ પોતાનું દર્દ મટાડી શકત. પણ એણે નિસર્ગોપચાર વિષે સાલગ્યુ નહોતું. નીપ કે કુન્હેનું એક પણ પુસ્તક એના જોવામાં પણ નહોતું આવ્યું. ગામમાં એકે નેચરોપચાર—નિસર્ગોપચાર કરનાર નહોતો.

એ એક મોટા શહેરમાં ગયો. ત્યાંના એક મસફર સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને તાત્કાલિક ઓપરેશન કરાવવાની સલાહ

આપી. ખીજે દિવસે અઢીસો રૂપિયા લઈને એ આપરેશન કરાવવા આવ્યો. સર્જને એનું મેટ ચીયું અને ક્યાંય સુધી ફાંફાં માર્યાં પણ એને એપેન્ડીક્સ તો જડયુંજ નહિ. એટલામાં ક્ષતોરોદોર્ધામોટું કહ્યું કે, હવે ક્ષતોરોદોર્ધામ બધ કરવો પડશે, કારણકે હૃદય ધીમું પડે છે. સર્જને ઉતાવળે ઉતાવળે ટેલા મારવા માંડ્યા. છતાંય શરીર ઝડપથી શિથિલ થતું હતું; એટલે એણે ઇન્જેક્શનની દ્રવ્યો મંગાવી અને એક ઇન્જેક્શન માર્યું. ત્યારપછી મેટ સાંધી લીધું.

ઇન્જેક્શનને લીધે દર્દીનો હાથ સૂઝીને થાંભલા જેવો થયો. સર્જન કાંઈ સુએલા હાથનો 'સ્પેશ્યાલીસ્ટ' નહોતો ! એટલે તેણે દર્દીને એક નામાંકિત નર્સિંગ હોમમાં રેલ્યો. ત્યાં એને બિચારાને પોતાનો હાથ પૂર્વવત્ સ્થિતિમાં લાવતાં ખીજ પાંચસો રૂપિયા ખર્ચ થયું. ભાડાનાઝ અને અન્ય નુકસાનો ગણતાં આંકડો નવસોની કમોલગ ગયો. એની જીવનભરની બચત ફનાફાતીયા થઈ જવા છતાં એનો રોગ તો મોજુદજ રહ્યો !

એક મધ્ય વયની સમારીની સ્મરણશક્તિ ધીમે ધીમે નબળા પડતી હતી. એના પતિએ કોઈ માનસશાસ્ત્રીની સલાહ લેવાને બદલે પોતાના શહેરના એક નામાંકિત સર્જનની સલાહ લીધી. સર્જને નરતર મૂકવાતું નહીં કહ્યું ! બાઈને ત્યાં લાવવામાં આવી. ત્યાં આવતાંજ એક જીવલેણ સર્જનોની ટોળા એની આજુબાજુ ફરી વળ્યા. રોગના માની લીધેલા કારણરૂપ 'ઇન્જેક્શન' દૂર કરવા માટે એમણે એની બોપરી ભાગી નાખી. સર્જનોની એ કલ્પિત રોગ ભેડેની ઝપાઝપીમાં બિચારી બાઈનો જીવ નીકળી ગયો. સર્જનો એમના આ નબળોદીયા અખતરને પ્રાયોગિક ચક્રાક્રિયાના રૂપાળા નામથી ઓળખાવતા. પણ સાચું પુછાવો તો એ કોઈપણ જાતની શિક્ષા સિવાયની પ્રાયોગિક ખૂનામરફી હતી.

એક શરીરે સચક્રતા ધુવાન અપુષ્ક અને નિરાધાર છે. એના નાનપણમાં એક દવાધેલા દાકતરે એક ભારે એન્ટીટાક્સીનનો ડોઝ આપી દીધેલો. એ હેંજાહળને પરિણામે એની ખુદ્ધિ સાવ કુદિત થઈ ગઈ અને આજે એ પશુપુત્ર્ય જીવન ગાળી રહ્યો છે. પોતાના દીકરાની આવી ખૂરી હાલતથી એની માનાં હૃદય અને શરીર બન્ને સાંધેસાંધે ભાંગી ગયાં. એના પ્રેમાળ પિતાએ પોતાની છેલ્લી પાઈ પહોંચી ત્યાં સુધી દાકતરો, દવાખાના અને ઇસ્પીતાલોના ભારે બીલો ભર્યાં કર્યાં. આજે મા મરી ગઈ છે, બાંપ બેકાર છે અને હોકરો પાગલ છે.

દાકતરોને આપું 'હંટવેડ્' શા માટે ચલાવવા દેવું જોઈએ ? દાકતરોના ખુની હુમલાઓથી દર્દીઓનાં જીવન, આરોગ્ય, સુખ અને સંપત્તિનું સામાનાય વળી રહ્યું છે પણ બાપડા દર્દીઓનું રક્ષણ કરવા માટે આપણી કાયદાપોથીમાં એકે કંઈ નથી.

જંગલની ઝાડીનો નાશ ન-યામ-એને માટે જંગલખાતાએ કાયદા કર્યા છે, રાની પંશુઓના શિકાર ઉપર સરકારે અંકુશ મૂક્યો છે, શહેરમાં વસતા ખાંડ દોરોની કાળજી મહાજન લે છે, પશુ બિચારા દહીંઓની દાંદરિયાદ સાબળનાર કોઇ નથી. દાકતરો તો એવા સંપીલા હોય છે કે એક દાકતર ચલાવેલા હૅટવૈદા ઉપર બીજો દાકતર કદી પ્રકાશ ફેંકશે નહિ !

એક એવા જમાનો હતો કે જ્યારે પ્રજના આહારવિહારની ખાખતમાં મ્યુનિસિપાલિટી માયું નહોતી મારતી. આજે એના આહાર-નિરીક્ષકો ઠેરઠેર ફરે છે, કાછીઆઓ પાસેથી સડેલું શાક ફેંકી દેવાડાવે છે, દૂધમાં સેપરેટ ભેળવનાર ધાંચોઓના દંડ કરે છે અને વારંવાર વાસી ખોરાક આપનાર વીથીઓ અને હોટલોના લાયસન્સો ખૂટવી લે છે. હવે એવા જમાનો લાવવા મયવું જોઇએ કે જ્યાં મ્યુનિસિપાલિટી કે સરકારના આરોગ્ય-નિરીક્ષકો દરેકે દરેક દાકતર, વૈદ્ય કે હકીમ સલામત દવાઓ વાપરે છે કે નહિ એની ખાતરી કરશે. એમનાં દવાખાનાઓમાંથી પારો, સોમલ, અપીલુ, વછનાગ, ઝેરકોચલાં, હરતાલ, રસકપુર, ઢીજીટલીસ અને 'ફૅફ' દવાઓ જમીમાં લઇને ગટરમાં ફેંકી દેશે.

દાકતરો અને સર્જનોના દ્રવ્ય લોકમાં દહીંઓના આરોગ્યની આહુતિ ન અપાય એટલા માટે અમેરિકાના ન્યુજર્સી સ્ટેટ દહીંઓનું રક્ષણ કરનારા કાયદાઓ ધકવણી પહેલ કરી છે. આશા રાખીએ કે એ ચેપ મુધરેલી દુનિયામાં ઝડપથી ફેલાય.

શુદ્ધિશાળી લોકોને એ શીખવવું જોઇએ કે ઝેરી દવાઓ જે રાંગોને માટે રૂમાવવામાં આવે છે, એ રોગો કરતાં જો એ દવાઓ તો વધારે નુકસાન કરે છે. માંદા લોકો સાળ થવા માટે જે દવાઓ એમના દેહમાં દાખલ કરે છે, એ દવાઓથી આપુ'ય જીવનતંત્ર બનાવટી અને બિનસલામત રીતે કાં તો ઉશ્કેરાય છે કે પછી શિ-થિલ થાય છે.

કોઇપણ દવાની સલામતી માટેની સારામાં સારી કસોટી તો એ છે કે એ દવા સાળ માણસને ફાયદો કરે છે કે નુકસાન ? જો એ સાળ માણસને ફાયદો કરે તો માદા માણસે વાપરવામાં સહેજે બાધ નથી.

ફલફૂલ, કંદમૂળ, શાકભાજી અને થોડીક વગડાઉ વનસ્પતિઓ એ સૌથી શ્રેષ્ઠ સલામત દવાઓ છે. માણસને સાન્ને કરવા માટે અને સાન્ને રાખવા માટે આવશ્યક એવાં બધાં તત્ત્વો આ દવાઓમાં છે; એનાથી કોઇને નુકસાન નથી થતું અને દરેકને નિર્વિવાદ રીતે ફાયદો થાય છે.

( ૧૭ મી જુલાઇ ૧૯૩૭ ના "પ્રલજાજ" સાપ્તાહિકમાંથી )

## ૧૭-ઉપવાસની અગત્યતા

( લેખક-ચોગીરાજ શ્રી. ઉમેશચંદ્ર )

જેવી રીતે જીવાન ઓપુરોને ઉપવાસથી લાભ થાય છે, તેવીજ રીતે નાની ઉમરના છોકરા છોકરીઓને તથા મોટી ઉમરના વૃદ્ધોને પણ લાભદાયક નિવડે છે. અશક્ત વ્યક્તિઓ તથા ક્ષય રોગવાળાઓમાં અનેક દિવસો સુધી ઉપવાસ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી, તેઓ કુક સમયમાં (ચાર દિવસ)ના ઉપવાસ થોડા થોડા દિવસને અંતરે કરતાં કરતાં ટેવાયા પછીજ લાંબા ગાળાના ઉપવાસ આદરી શકે છે. કુકી મુદતના ઉપવાસ કરીને ટેવાયા પછીજ અશક્ત ભોગવી રહેલા દરેક વયના ઓપુરો લાંબી મુદતનાં ઉપવાસ આદરી શકે છે.

દરેક રોગનો ઈલાજ તેની શરૂઆતમાંજ કરવો જોઈએ. ઉપવાસ દ્વારા એ પ્રયોગ કરવામાં આવે તો થોડા સમયમાં અત્યંત લાભ થાય અને તેનું પરિણામ ઘણું સારું આવે. શરીરમાં રહેલાં એરી તત્ત્વોનો નાશ કરવા માટે આદરવામાં આવેલ ઉપવાસો ઉત્તમ ગણાય છે. જેવી રીતે નિયમપૂર્વક ઓપધિનું સેવન કરવાથી અને પથ્ય પાળવાથી મનુષ્યને કષ્ટ પ્રતિત થાય છે તેવીજ રીતે ઉપવામ કરતી વખતે કષ્ટ સહન કરવા માટે સંયમ, ધૈર્ય, આત્મ-મતોષ, ઇન્દ્રિયનિગ્રહ વગેરે કરવા પડે. ઉપવાસ કરતી વખતે નવશેકા પાણી સિવાય ભોજન ગ્રહણ કરવું, અધ્ધાદાર કરવો તથા કુધાદિનું સેવન કરવું એ આત્મસંયમ શક્તિને વિચલિત કરવા જેવું છે. આવી રીતે કરવાથી ભોજન કરવાની તીવ્ર ઇચ્છા થાય છે અને ઉપવાસ મૂકી દેવાનું મન થાય છે. આવશ્યકતાનુસાર ગરમ અથવા ઠંડા જલનું સેવન કરવું જોઈએ. ઉપવાસ કરતી વખતે નિત્ય નિયમ મુજબ રનાન, નિત્યકર્મ, સાધારણ કસરત કરી શકાય છે.

પ્રારંભિક અવસ્થામાં જ્યારે ક્ષુધા સતાવે અને શરીરમાં ત્રણ દિવસ સુધી અશક્તપણું માલુમ પડે, ત્યારે રોગીઓએ ગભરાવું ન જોઈએ, ઇન્દ્રિય દાસત્વની ભૂતકાળની ભાવનાથી મન, બુદ્ધિ નિર્બળ થઈ જવા સંભવ છે અને ભુખ પણ કદાચ ત્રાસ આપશે. પરંતુ આ ભુખ ખરી હોતી નથી ખોટી ગરમી હોય છે. તે વખતે ઇચ્છા શક્તિને ઉત્તેજન આપ્યા વગર અને મનને આનંદમાં લાવવા ખાતર મનોવિનોદ અને રમતગમતમાં જોડી દેવું જોઈએ. તેમ કરવાથી શરીરમાં શ્કુર્તિ આવશે.

વિશેષ કરીને રોગીઓને સવારે ઉઠતી વખતે ચક્કર આવશે. ઉલાટુંજ નથી અને ચલાતું નથી-તેઓને માટે નીચે પ્રમાણે ક્રિયા કરવાથી વધારે લાભ મળશે.

(૧) બિજાના ઉપર સત્તા સત્તા શરીરને તંગ અને દીધું કર્યા બાદ બન્ને નસકોરામાંથી લાંબો શ્વાસ ધીમે ધીમે પાચથી છ વખત લઇને યથાશક્તિ ફેફસામાં રોકી બન્ને નસકોરા વાટે ધીમે ધીમે મૂકવો. આવી રીતે ચાર વખત કરવું.

(૨) ઉડીને બેઠવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઇએ અને બેસીને બન્ને નસકોરામાંથી સાતથી આઠ વખત લાંબો શ્વાસ લેવો તથા મૂકવો જોઇએ. આવી રીતે લગભગ પાંચ મિનિટ સુધી કરવાથી શરીરમાં નવું ચેતન થશે.

ઉપવાસ સમાપ્તિનું લક્ષણ નીચે પ્રમાણે છે.—

(૧) ક્રુધાની તીવ્ર ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય, સ્વાદની સ્વાભાવિક મનોવૃત્તિ ઉત્પન્ન થાય.

(૨) ક્ષીણતા અને શક્તિહીનતા ઉત્તરોત્તર વધે.

(૩) છૂલ્લા નિર્ભજન અને ક્રોધ યદ્ય જાય અને તે ઉપરની સફેદ છારી ના રહે.

(૪) શ્વાસ પ્રશ્વાસ મીઠો તથા પવિત્ર થાય.

(૫) જે રોગ નિવારણ માટે ઉપવાસ કર્યો હોય તે રોગનો સદંતર નાશ થઈ જાય.

ઉપવાસ મૂકતી વખતે અતિશય સાવધાન રહેવાની આવશ્યકતા છે. પહેલે દહાડે એક અથવા અર્ધ સતરાના રસમાં તેટલાજ પ્રમાણમાં ગરમ પાણી મીઠાપીને ધીમે ધીમે પી જવું. સંતર ન મળે તો લીધુનો રસ અને નરગેકું પાણી લઇ શકાય છે. બીજે દહાડે ત્રણ કલાકના અંતરે રસ અથવા દૂધ લેવું જોઈએ. ચાર દહાડા બાદ શાકભાજી, મગનું ઓસામણ, બાન કે અન્ય હલકો, તરત પચી જાય એવો ખોરાક લેવો જોઈએ. એકદમ ભારે ખોરાક લેવાથી ભારે નુકસાન થવાનો સંભવ છે.

જેમને ઉપવાસ વિશે અવિશ્વાસ હોય તેમણે પોતાના રોગ નિવારણ અર્થે જે દિવસ ઉપવાસ કર્યા બાદ હલકો ખોરાક લેવો અને ફરી ત્રણ ત્રણ દિવસ ઉપવાસ કરીને ત્રણ દિવસ હલકું બોજન લેવું. ફરી થોડા દિવસ પછી શક્તિ અનુસાર ઉપવાસ કરીને ઉપવાસના બગણા દિવસો સુધી હલકું બોજન લેવું. આવી રીતે કરવાથી અનુભવ, વિશ્વાસ અને બગ આવી જશે તથા રોગી જોઇએ તેટલા દિવસ ઉપવાસ આદરવા શક્તિમાન થઇ જશે.

ઉપવાસ ચિકિત્સા સમાપ્ત થયા પછી પોતાના બોજનનો નિયમ એવી રીતે રાખવો જોઈએ કે આવશ્યક સમય પ્રમાણે બોજન અને જળ સિવાય અન્ય કંઈ પણ ગ્રહણ ન કરે. વધારેમા વધારે જે વખત બોજન કરવું એ શરીર સ્વાસ્થ્યને માટે અગત્યનું છે,

(તા. ૧૨ મી મે ૧૯૩૮ના “લુહાણા હિતેચ્છુ” સાપ્તાહિકમાંથી)



# ૧૮-મોત પર મારો વિજય

(લેખક:—શ્રી. ડોલીન સી. એટલુડ)

સન ૧૯૩૨ ના મે મહિનાથી પહેલા કેટલાક વખતથી મારા પેટના દુખાવા સાર અનેક ઉપાયો કરતો હતો પણ તેમાં કાંઈ ફાયદો ન જણાવાથી છેવટે મારા ડોક્ટરે મને કહ્યું કે તમારું શરીર તદ્દન નબળું થયેલ છે તેથી તમો મગજ ઉપરથી કામકામનો બોજો કાઢી નાખી શક્તિ વધે તેવી દવા ખાઓ તેથી તમને આરામ થશે, પરંતુ તેનાથી મને કશો આરામ થયો નહિ અને મારી તબિયત વધારે ખરાબ થઈ. છેવટે ડોક્ટરે મને તદ્દન કામકાજ છોડી દવાફેર કરવાની સલાહ આપી પણ તે વખતે મારા ૪૨ ધધાદારીના કામની બહુ જોખમદારી હતી તે છતાં મારી તબિયત ખાતર એ બધું છોડીને હું દવાફેર સાર ગયો અને લાંબો વખત દવાફેર કરવા પછી જે મને ફાયદો થયો તે ફક્ત નામ માત્રનું; અને થોડો વખતજ સહેજ આરામ જણાયો અને તરત પાછો મારો દુખાવો વધ્યો અને દુખના કારણે મને ઉધ ન આવવાથી મારું શરીર તદ્દન અશક્ત થઈ ગયું છતાં ડોક્ટરોના ઈજેક્શનો તો આપુજ હતા. એમ કરતાં કરતા એક દિવસ મને લોહી પડ્યું અને મારા ડોક્ટરે પોતાની સાથે બીજા ડોક્ટરોને સલાહ સાર બોલાવી મારી તપાસ કરી. પછી બંને ડોક્ટરોએ નક્કી કર્યું કે મારી હોજરીમાં ચાકુ પડ્યું છે. મારા હમેશના ડોક્ટરે મને “નર્સિંગ હોમ”માં રહી સારવાર કરવાની સલાહ આપી. હું અત્યંત પીડાતો હોવાથી ત્યાં મને લાભ મળશે એવી આશાએ ત્યાં રહેવા ગયો છતાં મારા દુખમાં ઘટાડાના બદલે વધારો થયો. આવી રીતે નવ મહિના હેરાન થયા છતાં કાંઈ વળ્યું નહિ ને સન ૧૯૩૨ ના જાન્યુઆરી મહિનામાં ડોક્ટરોને મારું આતરડું ખરાબ થયેલું લાગ્યું તેથી તેણે મારા આતરડાને એક જાગ જેને “એપેન્ડીક્સ” કહે છે તે કાપી નાખ્યું અને તેના કારણે મારે લાંબો વખત સુધી નર્સિંગ હોમમાં રહેવું પડ્યું. આતરડું કાપ્યા છતાં મારા દુખમાં કાંઈ ફેરફાર થયો નહિ ને હું કંટાળાને બીજા નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. ત્યાં વળી બીજી સલાહ મળી. અનેક ઉપાયો છતાં કાંઈ ન વળવાથી હું મારે ઘેર પાછો ફર્યો. ત્યાં પણ મારા દુખાવામાં વધારો થવાથી મેં બીજા ડોક્ટરની સલાહ લીધી. તેણે એકસરે ફોટો કઢાવવાની ફરજ પાડી. તે પ્રમાણે ફોટો પડાવ્યો અને તેનાથી તેને જે જણાયું તે પ્રમાણે તેણે ઓપરેશન કર્યું. આ ઓપરેશન ૧૯૩૩ના જાન્યુઆરીમાં કર્યું એટલે લગભગ ૨૧ મહિનાથી હું આ દુખો મોગવી રહ્યો હતો. આ બીજા ઓપરેશન પછી મને થોડો વખત

સારું માલુમ પડ્યું પણ વર્ષની આખરીએ ફરી મારો દુખાવો તથા લોહી પડવાનું ચાલું થયું. હવે ડોક્ટરે મને બીજા બધા ઓરાકો બંધ કરાવી દૂધ અને દૂધમાંથી બનાવેલાં પુર્ડીંગ ખાવાને કહ્યું અને મથારીમાં સૂઈ રહેવા ફરમાન કર્યું. મારી તબિયત ભરાઈ ગય તો સારું દવાઓ આપવામાં આવતી હતી. આટલા ઉપાયો છતાં તેનું પરિણામ તો માત્ર શત્રુમાંજ આવ્યું.

હવે હું કંટાળીને હોસ્પીટલમાં દાખલ થયો. જ્યાં પણ ફરી મારો એકસરે ફોટો પાડ્યો અને ફરી ઓપરેશન કરવામાં આવ્યું. બીજો દિવસે હોસ્પીટલના ડોક્ટરે તપાસ કરી મને જણાવ્યું કે કરવામાં આવેલ ઓપરેશનથી જોઈતું કાર્ય થયું નથી, તેથી આઠ દિવસ પછી ફરી ઓપરેશન કરવું પડશે. ત્યારબાદ કેટલાક દિવસ પછી મને સારો થયેલો જાહેર કરવામાં આવ્યો અને ઘેર જવાને કહ્યું. પણ મારો દુખાવો તથા અસાંતિ અને નિદ્રા વગરની રાતો તો તેવીજ વીતતી હતી. હવે મને હોસ્પીટલમાંથી રવાના કર્યા બાદ, મને ટોઈ સમુદ્રના કિનારાની હવાપાણીથી ફાયદો થશે એવી મતઝબથી હું ત્યાં રહેવા ગયો છતાં ત્યાં પણ મને કશો આરામ થયો નહિ ને વળી એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો. જ્યાં પણ બીજા ડોક્ટરે વળી ઓપરેશન કીધું. આ બાબત ૧૯૩૪ ના જુનમાં બની અને ત્યારબાદ એવીજ દુખી હાલતમાં મેં બીજા અદાર મહિના પસાર કર્યા. આ સમયમાં રાતદિવસ મારે ડોક્ટરો બોલાવવા પડતા. ખાવાની તથા ઇન્જેક્શનોની દવાઓ અને બીજા ઉપાય ચાલુજ હતા. છતાં હું દિન દિન નબળો થતો ગયો ને મારું મન પણ નબળું પડી ગયું. હવે હું છેક મોતના મોઢામાં સપડાયેલો અને દુઃખી જીવન ગુજારવાવાળો મરેલી હાલતમાં જીવતો માણસ હતા.

ફરી મારા ડોક્ટરે હોજરીના ચાંદા સારું નથી જાતની દવાના ઇન્જેક્શનો લેવાની સૂચના કરી અને વીસ દહાડા સુધી ન છૂટકે મેં તે કબૂલ રાખી અને છેવટે તેનાથી પણ મને કાંઈ ફાયદો થયો નહિ. પણ મને મસા થયા અને તેમાંથી લોહી પડવા માંડ્યું. તેથી હું પાછો એક નર્સિંગ હોમમાં દાખલ થયો અને મારા મસાનું ઓપરેશન ફરી તેને કાઢી નાખવામાં આવ્યા, તે છતાં પણ મારા પેટની પીડા તો જેવી ને તેવીજ ચાલુ રહી. તેથી છેવટે મારી સારી થવાની આશા ખૂટી ગઈ. હું આમ ન્યારે માંદગી બોગવનો હતો તે વખતે મારા એક મિત્ર મને આમ લાંબો વખતથી દુઃખી જોઈ વારંવાર કુદરતી ઉપાયો અજમાવવાને કહેતો રહ્યો. પણ મારા દુર્લાગ્યે તે મને સંજયું નહિ. હવે ન્યારે મારા ડોક્ટરોની અને મારી પોતાની સારા થવાની આશા ખૂટી ત્યારે કુદરત ધર રહી સારા થવાને એકજ

માર્ગ ખાત્રી હતો અને કુદરતનો આશરો લઈ હું મારો શ્રવ બચાવી શકીશ એમ વિચારી મેં કુદરતી ઉપાય લેવા સારૂં એ વિષયના જાણ-કારની સલાહ લીધી અને તે પ્રમાણે ઉપાયો કરી મેં મારા નજીક આવેલા મોત પર જ્ય મેળવ્યો. ૧૯૩૬ ની સાલમાં એ મારા કુદરતી ઉપચારકની સલાહ પ્રમાણે પ્રથમ બધો ખોરાક છોડી દઈ હું દક્ષ દૂધના ખોરાક પર રહ્યો પણ તેથી મને દાયજો થયો નહિ. એટલે એણે દૂધ સાથે નરમ પદાર્થો યોગ્યા. તેથી મને થોડો ઘણો આરામ થયો પણ હું હજી પણ રોગથી મુક્ત થયો નહિ એટલે ત્રણ દિવસના ઉપવાસ કર્યા ને પછી પાણું દૂધ, કેળા વગેરે ખોરાક ચાલુ કર્યા. ત્રણ દિના ઉપવાસથી અને દૂધ, કેળા વગેરે નરમ ખોરાકથી મને થોડો આરામ માલૂમ પડવાથી મેં થોડો સમય આ ખોરાક ચાલુ રાખેલ પણ જોઈતો લાભ ન મળવાથી મેં પાછો પાત્ર દિવસનો ઉપવાસ કર્યો અને પાત્ર દહાડાના લંધન પછી મને લગભગ સારૂં થઈ જવા જેવું થયું ને ઉપવાસ પછીના ખોરાકમાં દૂધ તથા પાણી મેળવી પીતો. સાથે મીઠું દહીં અને જાડી છાશ જેવા પદાર્થ લેવાનું ચાલુ કર્યું. થોડા વખત પછી પાછો દુખાવો જણાવા લાગ્યો તે વખતે મેં ફળ, શાક વગેરે ખોરાકો પર રહેવાનું રાખ્યું પણ દુખાવો ન મટવાથી મેં ફરી દશ દિવસના ઉપવાસ ચાલુ કર્યો. દશ દિવસના ઉપવાસથી હું શરીરે જરા નબળો થયો ખરો પણ મારા પેટનો દુખાવો તદ્દન મટી ગયો ને હાલ તો તેની જાળ પણ રહી નહિ. એટલે મેં પ્રથમ ફળાહાર, પછી દૂધ-પાણી અને છેવટે વહેવા પચનારા હલકા ખોરાકો લેના માગ્યા. છતાં શરતચૂકથી દારૂં ગોટાળો થવાથી ફરી એક વાર દુખાવાએ દર્શન દીધા તેથી મારા કુદરતી ઉપચાર કરાવનારાએ ખીજા ૧૧ દિવસના ઉપવાસ કરવા કહ્યા. અને તે પ્રમાણે મેં અગિયાર દિનના ઉપવાસ કર્યા બાદ સંજા અને ખાટા ફળોથી ખાવાની શરૂઆત કરી. ત્યારબાદ દૂધ-પાણી-શાક અને છેવટે રોટલી રોટલાદિ ખાવા લાગ્યો. પણ એ બધી ક્રિયા વખતે મેં મારી સારવાર કરનારની સલાહ પ્રમાણે અને બહુજ ધીરજ તેમજ સંભાળ-પૂર્વક આગળ વધ્યો હતો અને કુદરતી ઉપાયથી મારા નજીક આવેલા મોતને હું પાછો ધકેલવાને સમર્થ થયો હતો. x x x

( " ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન " માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૧૯-एकादशीનો ઉપવાસ

ઉપવાસ વિશે વિચાર કરતા આપણને એટલું તો જણાયું છે કે એની પાછળ રહેલી ધાર્મિકતા વિશે ભલે ગમે તેટલા મતભેદ અથવા શકા હોવાવામાં આવે પણ આરોગ્ય ઉપર એની ચોક્કસ અસર વિશે તો કોઈ પણ સવાલ એની સામે ઉઠી શકે એમજ નથી અનેક શરીર શાસ્ત્રીઓ અને નિષ્ણાતોએ વિજ્ઞાનની કસોટીએ કસેલું એ સત્ય છે

આપણી આમજનતામાં અનેક જુદા જુદા ધાર્મિક તહેવારો ને નિમિત્તે ઉપવાસને વ્યાપક બનાવવામાં આવ્યો છે પણ એમાંય સોડોને મન એકાદશીના ઉપવાસનું માહાત્મ્ય વધારે છે. આનું કારણ શું હશે? કેવળ ધાર્મિક શ્રદ્ધા પોપવા માટે એ હશે? વિજ્ઞાન કહે છે કે ઉપવાસને માટે એકાદશીનો દિવસ નક્કી કરવામાં કેવળ ધાર્મિક વહેમ નહિ પણ શુદ્ધ વિજ્ઞાનનું ઉડું ચાન રહેલું છે ભૌતિકશાસ્ત્રના ચોક્કસ નિયમોને અનુસરીનેજ એ દિવસ પસંદ કરવામાં આવ્યો છે આપણી ધર્મપ્રધાન પ્રજામાં એને જલદી વ્યાપક અને સ્થિર બનાવવા માટે એમાં ધાર્મિકતાનું આરોપણ કરવામાં આવ્યું છે એટલુંજ ત્યારે એકાદશીના ઉપવાસ પાછળ કયું વૈજ્ઞાનિક સ્વસ્થ દ્રષ્ટાણું છે એ તપાસીએ

ચંદ્રની કળાની વૃદ્ધિ અને ક્ષય સાથે વનસ્પતિ તથા જીવ-પ્રાણી માત્રના શરીરના અગરસની સત્ત્વવૃદ્ધિ યા સત્ત્વક્ષયનો સબંધ છે આ વાત જો કે વેદાદિ આર્યશાસ્ત્રોમાં તો સ્પષ્ટ રીતે જણાવેલી છે જ, પરંતુ યુરોપ અમેરિકાના વૈજ્ઞાનિકોને પણ એ વાત આ સૈકામાં થોડી ઘણી સમજાવા લાગી છે ચંદ્રની કળાના આ ક્ષય અને વૃદ્ધિ સાથે ઉપવાસનો પણ સબંધ હોવાથી તિથિના ઉપવાસ આરોગ્ય સાથે વિશેષ સબંધ ધરાવે છે એ વાત અહીં લક્ષમાં રાખવાની છે

અમુક તિથિએ ચંદ્ર નિયમપૂર્વક અમુક ચોક્કસ અંશ (૦)ના ખૂણામાં હોય છે એટલે ચંદ્રની તે સ્થિતિના મરણે ભરતીઓટ તથા વનસ્પતિ પર થનારી અસર પ્રમાણે માનવ શરીર ઉપર પણ અમુક ચોક્કસ અસર તે તે તિથિએ અવસ્ય થાય છેજ અને તેથીજ અમુક વિશિષ્ટ તિથિએ ઉપવાસ કરવાથી જો ફાયદો થવાનો હોય તો તે નિશ્ચયપૂર્વક થાય છેજ

ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણના ફેરફાર પ્રમાણે સમુદ્રમાં ભરતી ઓટ નો સમય ફરેજોજ બદલાય છે એ તો સૌની માહિતીની વાત છે ભરતીને વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડમાં અગરસના જળતત્ત્વની ભરતી વિશેષ થયેલી હોવાથી તે લાકડા સડવાનો સહન વધારે હોય છે, પણ ઓટ વખતે જે ઝાડ કાપ્યા હોય તેને સડો લાગતો નથી.

આ વાતનો અનુભવ બેજવાળા પ્રદેશમાં વધારે અને શુષ્ક પ્રદેશમાં ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે. આ પૃથ્વી એ સહેજે મમળાય એવું છે કે વનસ્પતિ અને જીવ-પ્રાણી-માત્રના અંગરમમાં ચંદ્ર સૂર્યના આકર્ષણથી અમુક ચોક્કસ અસર થાય છે. પૃથ્વીમાં અને અમાવાસ્યા એ બે દિવસોએ ભરતીનું પ્રમાણ સૌથી વધારે હોય છે. કારણકે તે દિવસે સૂર્ય, ચંદ્ર અને પૃથ્વી સમરેષા (સીધી લીટી) માં આવે છે અને અમાવાસ્યાને દિવસે તો સૂર્ય અને ચંદ્ર એ બન્ને પૃથ્વીની એકજ બાજુએ સીધી લીટીમાં આવતા હોવાથી તે દિવસે તો તેમના આકર્ષણનું પ્રમાણ અતિશય હોય છે. વળી અજવાળા ને અધારી એ બન્ને આઠમના દિવસે એ આકર્ષણનું બળ બધા દિવસો કરતા ઓછું હોય છે. કારણકે તે વખતે સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણની દિશા સમકાલમાં આવતી હોઇને તે એકબીજા જોડે કાટખૂણે કરે છે તેથી તેમના આકર્ષણબળની ક્રિયા સામસામી ચાલવાથી આકર્ષણનું પ્રમાણ ઓછું હોય છે.

આ રીતે ભરતીનું પ્રમાણ આઠમના દિવસે સૌથી ઓછું, ત્યાંથી વધતું વધતું પૃથ્વીમાં દિવસે વધારે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો અતિ વધારે થાય છે. ત્યાંથી પાછું તે ઓછું થતું થતું આઠમના દિવસે ફરી પાછું ઓછામાં ઓછું થાય છે. વૃક્ષ કાપવાના ઉદાહરણ પરથી અગાઉ ખતાવનામાં આવ્યું છે કે ભરતીની વૃદ્ધિના પ્રમાણમાં લાકડામાં જરાતની પછુ વૃદ્ધિ થઇને લાકડું સડવાનું પ્રમાણ પછુ વધે છે. એટલે ભરતીના વખતે કાપવામાં આવેલા ઝાડનું લાકડું ઝાઝા દિવસ મજબૂત મિથિતામાં રહેતું નથી. જ્યારે ઓટના વખતે કાપેલું લાકડું ઓછું સડે છે. આખા, જાંબુ, વગેરે જાતના નબળાં ઝાડો પર આ અસર વધારે દેખાય છે અને સાગ, સીસમ, બાવળ, વગેરે મૂળથીજ મજબૂત લાકડા પર એટલી અસર નથી જણાતી. વૃક્ષ-વનસ્પતિ પર જેવી આ સારીમાઠી અસર થાય છે તેવીજ અસર તેથીયે વધારે પ્રમાણમાં મનુષ્યો પર પણ રાય છે. મનુષ્યો પર વધારે અસર થવાનું કારણ એ છે કે માનવ શરીર વધારે નાજુક હોય છે અને મનુષ્યના મનનો સંબંધ પંજુ ચંદ્ર સાથે વધારે છે. એ સંબંધ ખતાવવા માટે મનનું ચંદ્ર સાથેનું સામ્ય વેદોમાં પુષ્કળ રીતે વર્ણવ્યું છે. કેટલાક વર્ણનોમાં તો સોમ વગેરે શબ્દ વનસ્પતિ, ચંદ્ર અને મનને માટે એક સરખી રીતે વાપરેલાં જોવામાં આવે છે. મનનો દેવતા ચંદ્ર માનવામાં આવ્યો છે એ તો શાસ્ત્રાભ્યાસીઓની માહિતીની વાત છે. વળી મનની નબળાઈવાળા માણસોમાં ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે નબળાઈ ઘટે-વધે છે તથા મગજ બગડવાથી થયેલું ગાંડપણ ચંદ્રના ક્ષય-વૃદ્ધિ પ્રમાણે ઓછુવતું થાય છે; વગેરે અનુભવો પરથી પણ એ વાત સિદ્ધ થાય છે કે ચંદ્રની ક્ષય-વૃદ્ધિ સાથે મનુષ્યને અતિ ધનિષ્ઠપણે સંબંધ છે.

ગામડાના માણસો ઝાડ કાપવા માટે ભરતી ઝોટનો સમય પૂજવા સારે પ્રાણજી અથવા જાણકાર પાસે જાય છે અને બને ત્યાં સુધી તો ઝોટને વખતેજ ઝાડ કાપે છે, એ ઘણાને ખબર હશેજ. ઝાડ કાપવા સંબંધે ગામડાના લોકોની જેવી આ માન્યતા હોય છે તેજ પ્રભાણે ગામડાના આ આમવર્ગની એવી પણ માન્યતા હોય છે કે અમાવાસ્યા અથવા પૂર્ણિમાના ભારે દિવસોમાં બિમારી પણ વધે છે અને ઇંતર દિવસોમાં કમી થાય છે. સામાન્ય લોકમણી આ બધી માન્યતાઓ અહીં ઝોટલા માટે રજૂ કરવામાં આવે છે કે અભણ લોકોનો સર્વ સામાન્ય અનુભવ પણ કંઈ જાતનો હોય છે તે વાત એ પરથી સમજી શકાય. લોકમણીના અશિક્ષિત આમવર્ગના અભિપ્રાય એ જો કે શસ્ત્ર યા શાસ્ત્રવચન નથી હોતું, પરંતુ તે તેમનો અનેક વર્ષનો અથવા કદાચ વંશપરંપરાનો-ખાત્રીપૂર્વકનો અનુભવ તો હોય છેજ. આ સંબંધે અહીં એક ઉદાહરણ ટાકવું પ્રસંગોચિત થશે.

આપણે ભણેલા સૌ લોકો ન્યૂટનને નામથી ઝાળખીએ છીએ. એ એક મોટો શાસ્ત્રજ્ઞ હતો એ પણ આપણે જાણીએ છીએ. તેના દેશના એક અભણ અનુભવી ભરવાડ સાથેના પ્રસંગની આ વાત છે. એ અશાસ્ત્રજ્ઞ અને નિરક્ષર પણ અનુભવી ભરવાડે એક પ્રસંગે બકરાંઓનું અસમયનું ઊંઘવું વગેરે ચોક્કસ દિલચાલો જોઈને અનુભવના આધારે તત્ત્વવેત્તા ન્યૂટન સાહેબને કહ્યું કે એક કલાકની અંદર વરસાદ આવશે. પરંતુ પંડિત ન્યૂટન સાહેબને એ ખરું લાગ્યું નહિ. આખરે ઘેર પહોંચ્યા પહેલાં જવારે તેમને ખરેખર ભીંજવું પડ્યું સારે તેમને એમ થયું ખરું કે અનુભવ એ પણ એક મણીના લાયક શાસ્ત્ર છે ખરું ! શાસ્ત્ર અને અનુભવ વચ્ચે આટલો તફાવત છે અને તેથીજ વિચારવાન માણસો કાંઈ પણ સંશોધન કાર્યમાં સામાન્ય માણસોના અનુભવોને ઠીક ઠીક મહત્ત્વ આપે છે અને ઝીણવટથી વિચારે છે.

કેટલાક વર્ષોના ખૂબ કાળજીપૂર્વકના સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ પરથી અમારા અનુભવમાં જે આશ્ચર્ય છે તે નીચે મુજબ છે:—

### અનુભવ

૧ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી મૃત્યુ સંખ્યા વધારે હોય છે અને અજન્માળિયા કરતા અધારિયાની એ તિથિઓમાં મૃત્યુ સંખ્યા વળી એથીયે વધારે હોય છે.

૨ દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધીમાં જો કાંઈ ખાસ બિમારી લાગુ પડે તો તે તૃતીયા સુધી નરમ પડતી નથી અને જો કદાચ એ બિમારીમાં કાંઈ જોખમ યજ્ઞાતુંજ હોય તો આટલા દિવસો-ખાસથી ત્રીજ દરમિયાનજ યાય છે.

૩ ઉપલી તિથિઓ વટાવ્યા પછી ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન થનારા વ્યાધિઓ સામાન્ય રીતે સૌમ્ય પ્રકારનાં હોય છે અને જો કોઈને માદગી સર્જા હોય તો આ તિથિઓ-ચતુર્થીથી એકાદશી દરમિયાન બિમારની સ્થિતિ માધારણુ મારી હોય છે તથા તણિયત સુધરવાની હોય તો આ દિવસો દરમિયાન સુધરે પણ છે.

૪ લાંબા મદવાડવાળા દરદીઓ મોટે ભાગે બારશથી ત્રીજ સુધીના જ દગો દે છે-અવમાન પામે છે, એટલે કે તેના મરણો આ દિવસોમાં વધારે થાય છે.

૫ ઔષધની અસર ઉપવા દિવસોમાં બરાબર થતી નથી પણ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી સારી અસર થાય છે. એટલે ઔષધ લેવાની શરૂઆત કરવી હોય તો તે આ ચતુર્થીથી એકાદશી સુધીના દિવસોમાંજ કરવી એ વધારે સારું છે.

૬ મોટા મોટા શહેરોની મુલ્ય મંજ્યા ચતુર્થીથી એકાદશી સુધી ઓછી અને દ્વાદશીથી તૃતીયા સુધી વધારે હોય છે.

૭ કોઈ રોગચાળાના દિવસોમાંયે બિમારીના ભોગ યદ્યં પડનારા અને બિમારીથી મરનારા રોગીઓનું પ્રમાણ પણ ઉપર મુજબજ ઓછુંવધું હોય છે.

એકંદર સૂર્યચંદ્રના આકર્ષણથી શરીરમાંના જીવનરસની ગતિમાં જે ન્યૂનાધિક અસર થાય છે તેના કારણેજ બારશથી ત્રીજ સુધીના દિવસો માંદાઓના જીવનને નુકસાનકર્તા નીવડે છે અને જે સચક્ર છે અથવા રોગી નથી એવા માણસોના શરીરમાં પણ ઉપવા કારણથીજ એ દિવસોમાં રોગગ્રીજની વૃદ્ધિ થવી સ્વાભાવિક છે. વળી અજવાળિયા કરતા અધારિયાના એ દિવસોમાં તો એ રોગગ્રીજની વૃદ્ધિ વધારે પ્રમાણમાં થવાનું અપરિહાર્ય છે.

સૂર્યમાંથી અદી પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ જે કે અત્યંત વિપુલ હોય છે, છતાં તેમાં જે થોડી પણ ન્યૂનતા થાય તો મનુષ્યોના આરોગ્ય પર તેથી ખૂબજ અનિષ્ઠ અસર થવા પામે છે. પૃથ્વી પર આવતા સૂર્યપ્રકાશમાં કોઈ પણ કારણે જે અવરોધ થાય તો તે કારણે જેટલી જીવન-વિદ્યુત પૃથ્વી પર ઓછી આવે તેટલી હવા પર, વરસાદ પર અને મનુષ્યોની મનોવૃત્તિ ને શરીર પર અનિષ્ઠ અસર થવાનીજ. એમાંસામાં અઠવાડિયું પળવાડિયું આકાશ મેધાચઞ્છાદિત રહે તો તેના પરિણામે અનેક પ્રકારના રોગચાળા અને માંદગી વધે છે એ તો આપણા સૌના પ્રત્યક્ષ અનુભવની વાત છે, એજ રીતે એકાદશીથી અમાવાસવા સુધી સૂર્યના ક્ષેત્ર પર ચંદ્રનું આક્રમણ થતું હોનાથી-પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર

આવતો જતો હોવાથી-સૂર્યની શક્તિનું પૃથ્વી પર આવવાનું પ્રમાણ ઉત્તરોત્તર ઓછું થતું જાય છે એને તે સ્થિતિ-સૂર્ય પાસેથી મળતી જીવનશક્તિનું ઓછાપણું-અશક્ત રાગીઓના માટે અહિતકર તથા ધાતક નીવડે છે અને અમાવાસ્યા વીતી ગયા પછી સૂર્યના ક્ષેત્રમાંથી-સૂર્ય અને પૃથ્વી વચ્ચેથી ચંદ્ર નીકળી જતો હોવાથી સૂર્યની જીવનશક્તિ ઉત્તરોત્તર વધારે વધારે મળવા લાગવાથી અમાવાસ્યા પછીનું વિશેષે કરીને ત્રીજ પછીનું અઠવાડિયું આરોગ્યપ્રદ થવાનું સ્વાભાવિક છે.

સૂર્યમંડળમા સૂર્ય અને ચંદ્ર અનુક્રમે ધનશક્તિ અને ઋણ-શક્તિના કેન્દ્ર તરીકે પ્રસિદ્ધ છે. ઉપનિષદો અને વેદોમા પણ આ બે ગ્રહો સંબંધે અનેક રીતે આવું વર્ણન કરવામા આવ્યું છે. આધુનિક ભૌતિકશાસ્ત્રે પણ સિદ્ધ કર્યું છે કે સૂર્ય એ જીવનશક્તિનો પુંજ-ભંડાર-છે, એટલે તે ધનશક્તિનું કેન્દ્ર છે એ નક્કી છે. ચંદ્રની સ્થિતિ એથી જલદી છે, પર પ્રકાશિત હોવાથી તે સૂર્ય પાસેથી પ્રકાશ ઉછીનો અથવા ઉધાર લે છે અને તેથી તે ઋણી અર્થાત્ દેવાદાર છે. આ રીતે સૂર્ય ધનિક (ધીરનાર) અને ચંદ્ર ઋણી (દેણ-દાર) છે. અમાવાસ્યાના દિવસે આ ઋણી ચંદ્ર સૂર્યની આડે આવે છે એટલે કે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવે છે. તેથી સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર આવનારી જીવનશક્તિ અન્ય દિવસો કરતાં અમાવાસ્યાના દિવસે ઓછામાં ઓછી હોય છે. ખત્રાસ સૂર્યમંડળ પણ આ દિવસે-અમાવાસ્યાના દિવસેજ વધ શકે છે અને તે વખતે સૂર્યની જીવન-શક્તિ પૃથ્વી પર જહુજ ઓછી આવે છે અને તત્પરિણામે કરોડો સૂક્ષ્માણુ જીવો મરણ પામે છે એવું આધુનિક વૈજ્ઞાનિકોએ પણ સોધ-ખોળથી નક્કી કર્યું છે. પૃથ્વી પર આવનારી સૂર્યની જીવનશક્તિના પ્રવાહમા દર અમાવાસ્યાએ આજ કાળે-પૃથ્વી અને સૂર્યની વચ્ચે ચંદ્ર આવવાથી-અવરોધ થાય છે.

ઋગ્વેદ કહે છે કે, "સૂર્ય એ સ્થાવર જંગમનો આત્મા છે." અને જો એ ખરું છે તો તો સ્થાવર જંગમને જીવનશક્તિ પૂરી પાડે છે એ પણ એટલુંજ ખરું છે. અને સૂર્ય તથા પૃથ્વી વચ્ચે ચંદ્ર જેટલો વધારે પ્રમાણમાં આવે તેટલી સૂર્યની જીવનશક્તિ પૃથ્વી પર ઓછા પ્રમાણમા આવી શકે એ સ્પષ્ટ છે. અધારિયામા દરામી પછી ચંદ્ર સૂર્યની પાસે પાસે આવતો જાય છે અને અમાવાસ્યાના દિવસે તો તે સૂર્ય અને પૃથ્વીની વચ્ચે આવી જાય છે અને પોતાથી થઈ શકે એટલો સૂર્યની જીવનશક્તિનો અવરોધ કરે છે. વળી લાગ મળે ત્યારે ખત્રાસમંડળ, અર્ધમંડળ કે જેટલું જની શકે તેટલું સૂર્યમંડળ કરીને સૂર્ય તરફથી પૃથ્વી પર વહેતી જીવનશક્તિની અમૂલ્ય બક્ષીસમાં અંતરાય બીજી કરે છે અને આ રીતે અધારિયાના બીજા અઠવા-



ડિયામાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળતી હોવાના કારણેજ તે અઠવાડિયું બિમાર માણસને અહિતકર નીવડવાનું કેવળ ક્વાલાવિદ છે. અમાવાસ્યા અને અમાવાસ્યાના નિકટના દિવસો બારે ગણાય છે અને બિમાર માણસના માટે તે દિવસો જોખમી હોવાની મામાન્ય સોફોની પણ માન્યતા હોય છે તેનું વાસ્તવિક કારણ આ સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછી મળવાનું છે. અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતાં અધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું માદાઓ માટે વધારે બચજનક હોવાનું કારણ પણ આજ છે. આ ભૌગોલિક રહસ્યથી સામાન્ય લોકો જે કે અજણ હોય છે છતાં વારંવારના અનુભવો પરથી તેમની ઉપર મુજબ માન્યતા તો દૃઢ થઈ હોય છેજ અને આપણે ઉપર જોયું તેમ શાસ્ત્રીય દૃષ્ટિએ તે અતિ સકારણ છે.

પૂર્ણિમાને દિવસે ભગતીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે. અમાવાસ્યાને દિવસે તો વળી એથી પણ ઘણું વધારે હોય છે. તેમા પાછું ઉપર કહ્યું તેમ અમાવાસ્યાની આસપાસના દિવસોમાં સૂર્યની જીવનશક્તિ ઓછા પ્રમાણમા પ્રાપ્ત થાય છે. એટલેજ પ્રત્યેક પંચવાડિયાનું બીજું અઠવાડિયું રોગબીજની વૃદ્ધિ કરનાર હોય છે અને અધારિયાનું બીજું અઠવાડિયું અજવાળિયાના બીજા અઠવાડિયા કરતાં ઉપમા કારણસરજ રોગીને વધારે તુકસાનકારક નીવડે છે.

ભરતીને વખતે ઝાડનો અંગરસ મૂળ તરફથી ટોચ તરફ વધારે વેગથી ચડવા લાગે છે અને ઝોટના વખતે એ પ્રવાહ મૂળ તરફ ઉતરતો હોય છે. આ કારણે ભરતીના વખતે કાપેલા ઝાડમા સડો વધારે અને ઝોટના વખતે કાપેલામા ઓછો લાગે છે એ તો આપણે ઉપર જોઈ ગયા. મનુષ્ય શરીરના અંતરાલિસરણ ઉપર તેની આવીજ રિલક્ષણ અસર થાય છે. આ બધી બાબતોનો વિચાર કરતા સમજાશે કે આઠમને દિવસે સૂર્યકિરણોમાંથી મળતી જીવનશક્તિ વધારે સંપૂર્ણ અને વધારે નિર્દોષ હોય છે. સૂર્ય ચંદ્રના આકર્ષણને લીધે અભિસરણ પર થનારી અનિષ્ટ અસર પણ આ દિવસેજ ઓછામા ઓછી હોય છે. આ ઇષ્ટ અસર ત્રીજથી માડીને આઠમ સુધી વધતા પ્રમાણમાં અને પછી અનિષ્ટ અસર શરૂ થઈને ઉત્તરોત્તર તે વધતા પ્રમાણમાં હોય છે. આ પાક્ષિક અનિષ્ટ અસરથી તથા રોગબીજની વૃદ્ધિ થવાના સંભવમાથી મનુષ્યોનું રક્ષણ કરનારો કોઈ ઉપાય યોજવાનું કેટલું બધું જરૂરી છે ? એ ઉપાય તરીકે એકાદશીના ઉપવામની યોજના એ આપણા આર્ષદેશ પૂર્વજોએ યોજેલી અતિ સર્વોત્તમ યોજના છે.

( જ્યેષ્ઠ સં. ૧૯૯૨ ના “ નવરચના ” માસિકમાંથી )

## ૨૦-ઉપવાસ કેવી રીતે કરશો ?

(લેખક:-શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટ)

દવાથી કંટાળેલો દરદી કુદરતી ઉપચારો તરફ વળે છે. કુદરતી ઉપચારોમાં ઉપવાસ એ મુખ્ય ઉપાય છે. ચાતુર્માસ અને ખાસ કરીને શ્રાવણમાસ એ ઉપવાસ કરવાના મહિના છે. ઉપવાસ એટલે રોજનો જે ખોરાક લેવાય છે તેને બદલે કંઈક લેવા, તળેલો ખોરાક લેવા કે એવી રીતે હમેશા કરતા કંઈક ખીજો ખોરાક લેવો, આને ઉપવાસ કહેવામાં આવે છે. શ્રાવણમાસના પ્રતો એ રીતે પાળવામાં આવે છે. ઉપવાસનો ખરો અર્થ પાણી સિવાય પેટમાં ખીજો કોઈપણ પદાર્થ જવા ન દઈ પેટને વિશ્રાંતિ આપવી તે છે.

આવા ઉપવાસો આ મહિનામાં અકવાડિયામાં એક વખત અર્ધો અને પંદર દિવસે એક વખત સંપૂર્ણ કરવા ઘણા હિતકર થઈ પડશે. મને ત્યારે અનિયમિત ઉપવાસ કરતા નિયમિત દિવસે અમુક ઠરાવેલે વખતે ઉપવાસ કરવામાં વધુ ફાયદો થાય છે, કારણ તેજ વખતે ઉપવાસ કરવાનોજ છે એમ શરીરના દરેક દરેક અવયવ અને રક્તપેશીઓને ખબર હોવાથી તે ખોરાક મેળવવા માટે તત્પર થતાં નથી અને તેથી શાંત ચિત્તે ઉપવાસ થઈ શકે છે. આવા ઉપવાસ કરનારને ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી ન હોય તો પણ ચાલી શકે.

ઉપવાસ વિષેના બ્રહ્મા ઉપવાસથી શરીર ધીણુ થાય છે, એ મોટામાં મોટો બ્રમ છે. પણ એ યાદ રાખવાની ખાસ જરૂર છે કે ઉપવાસ અને જૂખમરામાં ખૂબ તફાવત છે. ખાસ ઇરાદાપૂર્વક માથુસ જૂખે મરવા પ્રયત્ન કરે તોપણ તે તેમ કરી શકતો નથી. જેમ સાર તરનાર માથુસ ડૂબીને આપઘાત કરવાનો પ્રયત્ન કરે તો પણ તે કરી શકતો નથી તેવીજ રીતે જૂખે મરવું એ તેના હાથની વસ્તુ નથી. જેમ સારો તારો ખોટી ડંફાસમાં પોતાને માટે અશક્ય હોય એવા દરિયામાં કે તોફાની નદીમાં પ્રયત્ન કરીને મરે તેવીજ રીતે ઉપવાસ કરવાની પોતાની કેટલી શક્તિ છે એ બતાવવા માટે કોઈ ઉપવાસ કરે તોજ તે જૂખે મરવાના જોખમમાં આવવાનો સંભવ છે. ૧૦ દિવસના ઉપવાસ પછી પણ માથુસ હરીફરી શકવાના અનેક ઉદાહરણો બનેલા છે એટલે ૩-૪ દિવસના ઉપવાસમાં નુકસાન થશે એ બમણાને જડમૂળથી કાઢી નાખવી જોઈએ. ૨૪ કલાકના કે ૩૬ કલાકના ઉપવાસની તો શરીરશાસ્ત્રનો એકડો પણ ન બાણનાર માથુસને લક્ષ્યમથ્થુ કરી શકાય.

નવરસનામાં આવતા લેખો ઉપરથી કેટલાક લાંબા તરફથી

ઉપવાસ કેવી રીતે કરવો એવા પ્રશ્નો પૂછવામાં આવે છે. ઉપવાસની શાસ્ત્રીય માહિતી આપવા બેસીએ તો તો એક લાંબી લેખમાળા થાય. સામાન્ય દરોમાં ઉપવાસ કેવી રીતે કરવા ? તેમાં શું નોખમે છે ? કયા દરોમાં ઉપવાસ નહિ કરવા નોખમે ? એની માહિતી આપવાનો પ્રયત્ન છે. તે વિષે વધુ પ્રશ્નો પૂછવા હોય તો તેમાં રસ લેનાર દરેકને તે સંબંધી પૂછવા વિનંતી છે જેથી આ વિષય માટે લોકોમાં કંઈ કંઈ જાતના ખ્યાલો છે તે જાણી તે વિષે ટૂંકામાં જેટલો આવી શકે તેટલો ખ્યાલ આપી શકાય.

## ઉપવાસની તૈયારી

જેમણે કોઈનું દિવસ ઉપવાસ ન કર્યો હોય તેમણે અઠવાડિયામાં એક દિવસ ૨૪ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનો મહાવરો રાખવો. એમ બે ત્રણ મહિનાનો ક્રમ રાખ્યા પછી ૧૫ દિવસમાં એકાદ દિવસ ૨૬ કલાકના ઉપવાસો બે ત્રણ મહિના સુધી કરવા. આમ કર્યા પછી એને પોતાનેજ ઉપવાસ કરવોજ નોંધએ એમ લાગ્યા કરશે. પછી એવીજ રીતે બે ત્રણ મહિનામાં એકાદ વખત ન્યારે ચરદી જેવું કે તખિયતમાં ખગાડ થયો હોય એવું લાગતું હોય તો ૪૮ કલાક, ૭૨ કલાક, કે તેથી વધુ કલાકોના ઉપવાસ અજમાવી જેવા. આથી ઉપવાસ વિષેના ખોટા ભ્રમો આપોઆપ તૂટી જશે અને ન્યારે લાખા ઉપવાસનો પ્રસંગ ઉપરિચિત થાય ત્યારે તે પૂર્ણ આત્મવિશ્વાસથી કરી શકાશે.

ઉપવાસ દરમ્યાન કેટલું અને કેવી રીતે પાણી પીવું નોંધએ એ વિષે ઘણા મતભેદો છે. પણ અનુભવને અંતે ઉપવાસ દરમ્યાન અર્ધે કે પોણે કલાકે ધીમે ધીમે અર્ધો શેરથી પોણોશેર સતત પાણી પીવું એ હિતકર છે એમ કહ્યું છે. આવા ટૂંકા ઉપવાસ દરમ્યાન માથું દુખવાની, પેટ ચડવાની, ઊલટી થવાની કે એવી ફરીઆદ રહેતી હોય તો સમજવું કે શરીરમાં વિજાતીય દ્રવ્ય વધુ છે અને નિયમિત અઠવાડીએ ૩૬ કલાકના ઉપવાસની કે એક સાથે લાખા ઉપવાસની જરૂર છે.

લાખા ઉપવાસ કરવા માટે પૂરતો આત્મવિશ્વાસ ન આવ્યો હોય ત્યાંસુધી લાખો ઉપવાસ કરવાની હિંમત ન કરવી. ઉપવાસ કરનારે નીચેની વસ્તુઓ ધ્યાનમાં રાખવી નોંધએ. લાંબા ઉપવાસ વખતે તો ખાસ કરીને એ માટે ખાસ કાળજી રાખવી.

(૧) ઉપવાસ ઉપર અચળ શ્રદ્ધા હોવી નોંધએ.

(૨) જેટલા દિવસના ઉપવાસ કરવા નિશ્ચય કર્યો હોય તે દરમ્યાન પ્રિયજન તે તોડવા માટે ગમે તેટલો પ્રયાસ કરે છતાં તેથી ગભરાઇ ન જવું. ચિત્તની શાતતા જરા પણ ચળવા ન દેવી. અને તો સર્વ પ્રિયજનોથી દૂર એવે રથાને ઉપવાસ કરવા નોંધએ.

(૩) ઉપવાસ દરમિયાન મગજ કાષ્ઠપણ રીતે ઉત્કેશ્ય એ વસ્તુ-ને ટાળવી જોઈએ, કારણ તેથી વિપરીત પરિણામ આવે છે.

(૪) ઉપવાસ તોડતી વખતે બહુજ ધીમે ધીમેથી તોડવો. ખાટો ફળોનો રસ એક દિવસ ખૂબ પાણી સાથે લેવો. બીજે દિવસે એટલાં ફળોનો રસ અને ત્રીજે દિવસે રસવાળા ફળો, ચોથે દિવસે કેરી, કેળાં, ભમફળ કે એવાં ફળો અને થોડું દૂધ અને પાચમે દિવસે બહુજ હલકા ખોરાક. એ પ્રમાણે ક્રમ રાખવો.

(૫) ઉપવાસ દરમિયાન શરીરશુદ્ધિની ક્રિયા પૂરતા પ્રમાણમાં થવી જોઈએ. તે સાર રોજ એક વખત એનીમા લેવાવો જોઈએ; બે વખત ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને અર્ધો માઇલ ખુદી હવામા ચાલવું અને ઉંડા શ્વાસ લેવાનો ક્રમ રાખવો જોઈએ. ૪૦ દિવસના નોકરડા ઉપવાસ કરીને પણ ૫-૬ માઈલ ચાલી શકાય છે, તેમા જરા પણ શક્તિ ઓછી ન થયાના ઉદાહરણો અનેક છે. એટલે ૫-૬ દિવસના ઉપવાસ પછી ચાલવા માટે જરા પણ ગભરાવું ન જોઈએ.

(૬) ઉપવાસ એ મનનો વિષય છે. ઉપવાસ ચાલુ હોય ને તમારી ખાવા તરફ ધ્યાન થાય તો ઉપવાસનો ભંગ થાય છે. એટલે ઉપવાસ દરમિયાન શરીરને અને પાચન-શક્તિને આરામ આપવાનો જે હેતુ છે તે સરતો નથી. જેમ પ્રત્યક્ષ વિષય-સેવન કે માત્ર વિષયો વિચારોથી બહાવ્યથાનો સરખોજ ભંગ થાય છે. કારણકે વિચાર માત્રથી અંકુશ થઈ એ બીજા ઉત્પન્ન કરવાનું વીર્ય બનાવે છે અને પછી શરીરની શક્તિ વધારવા માટે તે નકારાત્મક હોય છે અને વીર્યસ્રાવ થઈને કે એવી રીતે બહાર નીકળે છે. એનો અર્થ એ નથી થતો કે એવા વિષયો વિચારને આપણે ધીમે ધીમે દૂર કરી શુદ્ધ ન બનાવવા જોઈએ, તેવીજ રીતે ઉપવાસ દરમિયાન ખાવાની ધ્યાન થાય તોપણ પ્રયત્નપૂર્વક મનને બીજે માર્ગે વાપરવું જોઈએ. એટલા માટેજ ઉપવાસ શરૂ કરતાં અમુક દિવસ પહેલાં ‘મારે આટલા દિવસના ઉપવાસ કરવાના છે’ એવો પાકો નિશ્ચય કરવો જોઈએ, જેથી તે દરમિયાન ખાવા તરફ જરા પણ પ્રવૃત્તિ ન થાય. દ્વંદ્વા ઉપવાસ દરમિયાન પણ આ રીતે મન રાખીને ઉપવાસ કરેલો હશે તોજ તે ફલદાયી થશે. જે તેમ ન થાય તો ખાવાની ધ્યાન થતાંની સાથે મોઢામાં પાણી છૂટે છે એટલે ત્યાંની ગ્રંથીઓ ખોરાક માટે લાળ તૈયાર રાખે છે, જઠરાગ્નિ પણ ખોરાક આવે તો તેને પચાવવા માટેનો રસ તૈયાર રાખે છે અને શરીરના અવયવો અને મગજને ખોરાક આપ્યા વિના લગભગ ખોરાક પચાવવા જેટલી ક્રિયામા ઉતરવું પડે છે અને તેથી ખોરાક તો મળતો નથી અને શ્રમ તો તેટલોજ થાય છે એટલે ઉપવાસનો કંઈજ હેતુ સરતો નથી.

કાયરોમ, સામાન્ય સારીરિક દુર્બળતા કે મગજની ખૂબ અસ્થિરતા દરમિયાન ઉપવાસનો પ્રયોગ દર્દીએ ન કરવો. આવા રોગો પણ અપદન સીંકસેરે અને બનાર મેકફેડને પ્રયોગ કરીને સાગ કરેલા છે. આવા દર્દીઓએ કોઈ નિષ્ણાતની દેખરેખ નીચેજ ઉપવાસ કરવા જોઈએ.

ખાવાપીવામાં મિતાદારી રહેનારા એમ માને છે કે ટૂંક તો બહુ નિયમિત છું, પણ મારે ઉપવાસની રીત જરૂર છે ? તમે નિયમિત હોવા ઉપરાંત તમને આવી જરૂર છે તેના અનેક કારણો હોય છે, એટલે આવાડિયામાં એક વખત ૨૪ કલાકનો નહિ તો પંદર દિવસે એક વખત પૂર્ણ ઉપવાસ કરવાનો નિયમ એ કાયમ માટે શરીરને નિરોગી રાખવામાં બહુ ભાગ ભજવે છે. x x x

( ઓગસ્ટ ૧૯૩૭ ના “ નવરચના ” માસિકમાંથી )

## ૨૧-છપ્પન વર્ષથી ઉપવાસી

બંગાળના બાંકુડા જિલ્લાના પત્રસાપર નામે ગામના વકીલ લંબો-દર દેના બહેન શ્રીમતી ગિરિબાલાદેવીની ઉંમર આજે ૬૮ વરસની છે. એમણે બાર વરસની વયે શુરુ પામે મંત્ર લીધો હતો, ત્યારથી તેઓ ઉપવાસ કરતા આવ્યાં છે.

બનારસના સ્વામી સ્વામાચરણ સાહિજિના શિષ્ય, હમણાજ અમેરિકાથી પાછા ફરેલા સ્વામી યોગાનંદગિરિ હમણાં યોડા દિવસ ઉપર બેક ગૃહસ્થો સાથે પત્રસાપર ગયા હતા. ત્યાં તેઓ આ બાધને પણ મળ્યા અને તેમની વાતચીત દરમિયાન તેમને એવી માહિતી મળી કે શ્રી. ગિરિબાલાદેવી હજી અપણ છે, ઉંડા તત્ત્વજ્ઞાનની ચર્ચા કરવામાં ધણોખરો વખત કાઢે છે અને પ્રાણાયામ અને યોગની સાધનામાં એઓ પારંગત છે. તેઓ રોજ તુવસીતું એક પાનજ લે છે. પાણીનું એક ટીપું સરખું લેતાં નથી. તેઓ હમેશા ખૂબ આનંદી અને બાલક જેવા દેખાય છે. તેમને ઝાડોપેશાળ થતા નથી. હજી તેમનામાં ધરતી કોઈ પણ જીવાન બાઈ જોટલું ધરકામ કરવાની સક્તિ છે.

સાજે એક સભામાં સ્વામી યોગાનંદે કહ્યું કે, “ શ્રીમતી ગિરિ-બાલાનો દાખલો આખી દુનિયામાં અજોડ છે. મેં આજ પહેલાં એક અમેરિકન બાધને યોગ અને પ્રાણાયામને જોરે દસ વરસ સુધી નિર્જળ અપવાસ કરતી જોઈ છે, પણ આટલા લાંબા સમયના અપવાસનો દાખલો તો આ પહેલોજ છે.”

( અપાડ-આવણ ૧૯૬૨ના “ કિશોર ” માસિકમાંથી )

## ૨૨-ઉપવાસ અને આરોગ્ય .

### [ ૩૨ દિવસના ઉપવાસની અનુભવકથા ]

[ અમુક તિથિએજ ઉપવાસ કરવાની પ્રણાલિકાનું ખરૂં રહસ્ય જાણવા માટે એની પાછળ રહેલા ભૌતિક શાસ્ત્રના નિયમો અને ઉપવાસના પર્યાયો વિષે વિચાર કરીએ એ પહેલા ઉપવાસ એ કેટલો જખરજરત રોગવિનાશક અને આરોગ્યવર્ધક ઉપાય છે એ સત્ય રજૂ કરતો એક અતિ અમૂલ્ય અનુભવ તપાસીએ. ઔધના વતની શ્રી નારાયણ ભટ્ટે કરેલો એ પ્રયોગ આપણને ઉપવાસ અને આરોગ્યના સંબંધની મહત્તા સમજાવશે. અતિ જૂનો અને કષ્ટકર વ્યાધિ અનેક ઉપાયોથી ન મટતા ઉપવાસના પ્રયોગથી કેમ નાશ પામ્યો એ સ્વાનુભવ એમના શબ્દોમાંજ વાંચીએ. ]

મારું વય હમણા ૪૯ વર્ષનું છે. છેલ્લાં દસ વર્ષથી મેટના અસહ્ય વાતવિકારથી હું અત્યંત ત્રાસી ગયો હતો. મારી ઉંમરના ૩૮-૩૯ માં વર્ષ સુધી તો મને ખબર પણ નહોતી કે ઉદરવ્યાધિ કેવો હોય ! મારું શરીર સરસ નીરોગી, બળવાન અને ચપલ હતું. મારે દરબારગઢમાં દેવપૂજા અને અનુષ્ઠાન તથા મૂળપીઠ પરની પૂજા અને અનુષ્ઠાન એટલી ધાર્મિક ક્રિયાઓ દરરોજ કરવાની હોય છે. તે ઉપરાંત નૈમિત્તિક ક્રિયા-કાંડ કરવાના આવે તે જીર્ણ; આ બધી ક્રિયાઓ સાગોપાગ વિધિપૂર્વક અને વખતસર કરવી પડતી અને તે અર્થે મારે દરરોજ પાછલી રાત્રે બે અઢી વાગે જાંવું પડતું. એટલું જલદી જાંવું સિવાય ઉપલી ક્રિયાઓને બરાબર વખતસર પહોંચીજ ન વળાતું.

માથુસ ૪-૪૧ વાગે જડે તો સાફ દસ્ત આવી જાય છે. તે પ્રમાણે હું પણ ૯માં સુધી ચાર વાગે જાંવું ત્યાં સુધી તો મને પણ સાફ દસ્ત આવી જતો. પણ ઉપર કહ્યા ધાર્મિક પૂજા-અનુષ્ઠાનાદિ માટે જપારથી બે વાગે જાંવવાની મને ફરજ પડવા માંડી ત્યારથી એ વખતે દસ્તની હાજત થતી બધે યઈ કારણકે તે સમય જ સૌચનો ન હતો. આ રીતે ૨-૨૧ વાગે દસ્ત ન આવે તો-અને ન જ આવતો-તે તરફ આંખ આડા કાન કરીને સ્નાન કરી લઈ પૂજાપાઠની શરૂઆત કરતો અને પછી તો બોજન સમય થતાં સુધીનો બધો સમય પીતાંબર પહેરીને પૂજાઅર્ચામા જતો હોવાથી દરરોજના વખતે-એટલે ૪-૪૧ વાગે સૌચની હાજત થાય ત્યારે તેનો વેગ દાબી રાખવો પડતો. આથી યશુ એવું કે સવારે વહેલો દસ્ત ન આવતો અને વખતસર હાજત થાય ત્યારે સૌચાર્થે જવાની મને ફરસદ ન મળતી. આ રીતે દરરોજ હાજતનો પ્રતિબંધ થવા

પડતો. જમ્મા પછી અથવા કાંઈ પણ ખાધા પછી ત્રાસ થોડો ઓછો થાય અથવા તો ઓછો થયો છે એમ લાગે.

### લંધન

ખધા ઉપાયો કરીને થાક્યો અને જીવનથી કંટાળ્યો. સારે લંધન કરી જોવાનો મન સાથે નિશ્ચય કર્યો એટલામાં પાસેના બુધપાત્રે-ગામના ગુજરનો મહારોગ લંધનથી સારો થયાનું તથા તેણે આહવાડીના કારકુનનો વ્યાધિ પણ લંધનથી નિર્મૂળ કર્યાનું મારા સાંભળવામાં આવ્યું. એટલે મેં પણ લંધન કરી જોવાનો નિશ્ચય કર્યો.

આ અરસામાં શ્રીમંત પંત સાહેબ પાસે લોણાવલાના સુપ્રસિદ્ધ ઉપવાસ-ચિકિત્સક અથવા નિસર્ગોપચારક શ્રી. બિવલકર મહેમાન થઈને આવ્યા હતા. તેમણે મને તપાસ્યો અને ૧૦-૧૨ દિવસ લંધન કરી જોવાની ભલામણ કરી તેથી મને ખૂબ હિંમત આવી અને લંધન કરવાનો મન સાથે દૃઢ નિશ્ચય કર્યો. ઉપવાસ સંબંધેનાં પુસ્તકો આપ્યાં અને તે વાંચીને તૈયારી કરી.

આપાદ સુદિ બીજથી લંધનની શરૂઆત કરી. આજ દિવસે મને સળેખમ અને હિંદરસ ખૂબ થયાં હતાં. પણ લંધન કરવા માંગ્યાથી તે ફરિયાદ તદ્દન મટી ગઈ. લંધનમાં ઠંડા તાગ પાણી સિવાય બીજું કાંઈજ લેતો નહિ. દરરોજ આશરે ૧૦-૧૨ શેર પાણી પીતો. પાણીમાં માત્ર લીંબુનો થોડો રસ નાખતો. એથી પાણીનો અભાવ ન થતો અને પેટમાં પણ લીંબુનો રસ કાયદો કરતો.

તેર દિવસ લંધન કર્યા છતાં યાક કે અચકિત જણાયાં નહિ એટલે બીજા વધારે આઠ દિવસ ઉપવાસ કરવાનું મન સાથે નહીં કર્યું.

ચૌદમે દિવસે જીભ કાળી ઠીકરા જેવી થઈ ગઈ અને તાવ આવવા લાગ્યો. એટલે મન જરા ડગમગવા લાગ્યું અને ઉપવાસ બગડે છે કે શું? એવી બીક પણ ઉત્પન્ન થઈ. છતાં ઉપવાસ ચાલુજ રાખ્યા. આગળ જતાં ૪-૫ દિવસમાં જ્યારે ઓછો થયો અને જીભ પણ સાદી થવાં લાગી.

ઉપવાસ દરમિયાન દરરોજ બે વખત નવરોઠા પાણીની બસ્તિ લેવાનું અને ૧૦-૧૨ શેર દૂધ તાણું પાણી પીવાનું શરૂ જ હતું. આ રીતે અઢાર દિવસ પૂરા થયા. હવે શું કરવું એ કાંઈ મુશ્કેલી નહિ, કારણકે મળે હતું પડતો જ હતો અને વાતચાલિનો ત્રાસ પણ જેવો ને તેવોજ હતો. આ રીતે આરામ થવાનો સંભવ ન દેખાવાથી મનમાં ગભરાટ ઉત્પન્ન થયો તેથી પુના જઈને લાંબા મુમ્મસિદ્ધ લંધન-ચિકિત્સક શ્રીયુત કિનરેની સુલાકાત લીધી. તેમણે ખૂબ ધીરજ આપીને ઉપવાસ લંબાવવાનું કહ્યું તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ પણ કરી. ખાસ કરીને 'ખીસો માં' એવું તેમણે કહ્યું. 'લંધનથી માલુસ મરતું નથી, પણ તે અયોગ્ય રીતે છોડવામાં આવે તો જ મરે છે,' એવુંયે તેમણે કહ્યું. એમની સુલાકાતથી મને ખૂબ હિંમત આવી. ત્યાંથી શોષાવક્ષા જઈ નિસર્ગોપચારક શ્રી ૦ વિવક્ષકરને મળ્યો. તેમણે પણ ઉપયોગી સૂચનાઓસહ લંધન લંબાવવાને પ્રોત્સાહન આપ્યું.

ઉપવાસના અઢારમા દિવસથી નાકમાંથી અત્યંત દુર્ગંધ આવવી શરૂ થઈ. પ્રથમ તો આ દુર્ગંધ મારા પોતાનાજ સરીરની છે એ મને સમજાયું નહિ. પણ ત્યાં જઈને ત્યાં દુર્ગંધ આવવાથી તે મારા પોતાનાજ સરીરની છે એમ મને લાગ્યું. એ દુર્ગંધ અસહ્ય હોવાથી અને રાત્રિદિવસ આવતી હોવાથી મન અત્યંત પાકું થઈ ગયું, પણ કરવું શું? પોતાની દુર્ગંધ પોતાને સહેવીજ રહી! એટલામાં મારા ઉપવાસના ચોવીસમાં દિવસે મારા શ્વેદ માત્રથી સ્વર્ગવાસી થયાં. એટલે પૂનઃચર્યા કરવા માટે મૂળપીડના દૂગર પર જવું વગેરે વ્યાયામ સતતકના કારણે સ્વાભાવિક રીતે જ બંધ થયો. માતૃશ્રીની ઉત્તરક્રિયામાં કેટલાક દિવસો ગયા અને તે અર્થે ગામડાંઓમાં પ્રવાસ કરવો, સ્ત્રીજ વસ્તુની વ્યવસ્થા કરવી વગેરે ખૂબજ દોડાદોડીનાં કામો કરવાં પડ્યાં પરંતુ તે બધું જ થઈ શક્યું અને યાક પણ જણાયો નહિ.

સત્તાવીસમા દિવસ પછી થોડો યાક જણાવા લાગ્યો. થોડો દોહા ત્યાંથી જીકું નહિ એમ લાગવા માંડ્યું. તો પણ બધી આવસ્થક પ્રવૃત્તિ તો ચાલુજ હતી. અઢાવીસમે દિવસે યાક વધ્યો અને ધીરજ ખૂટી, મોટું સૂકાઈ ગયું અને મન તર્કન હતાશ તથા ઉદાસ થયું. આથી મિત્ર વર્ગની સલાહથી આવનું અર્ધો શેર દૂધ અને અર્ધો શેર પાણી સાથે ઉઠાળીને તે ચમચો ચમચો લઈને અઢાવી-



શ્રોત દિવસ વીતાલ્યો અને ઝોગણત્રીશમા દિવસની સવારે ફરી પાછો ઉપવાસ આગળ લંબાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. પહેલાંની માફક નાકદારા અસલ દુર્ગંધ આવતીજ હતી તે ત્રીશમો દિવસ પૂરો થતાં સુધી આવી, એટલે કે એકંદરે બાર દિવસ દુર્ગંધ આવી. ત્રીસમા દિવસ પછી દુર્ગંધ બંધ થઇ અને ધીરે ધીરે સુવાસ આવવા લાગી. આ મુગંધ માત્ર ખૂબજ સરસ હતી !

આ રીતે બત્રીસ દિવસ સુધી ઉપવાસ કર્યા. હવે વધારે ઉપવાસ થઈ શકશે નહિ એમ લાગવાથી તે છોડવાનો વિચાર કર્યો, આ બત્રીશમા દિવસ સુધી બસ્તિદ્વારા મળના ગાંધા તો પડતા જ હતા. પણ હવે આગળ ઉપવાસ લંબાવી શકાશે નહિ એમ મનને લાગવાથી તે પૂરા કરવાનો નિશ્ચય કર્યો. ખરી રીતે તો સંપૂર્ણ સ્વાસ્થ્ય મેળવવા માટે મારે બીજા વધારે ૮-૧૦ ઉપવાસ કરવાની જરૂર હતી એમ મને લાગે છે. પણ મનની ધીરજ હોય તો તે થઈ શકે. ધીરજ ખૂટ્યા પછી ઉપવાસ લંબાવવા જતાં લાભને બદલે કદાચ હાનિ થઈ ખેસવાની બીતિ હોવાથી તે પૂરા કરવાનું નહોતું કર્યું.

આટલા ઉપવાસોથી મારું વજન અગ્રર શેર ઓછું થયું, પહેલાં ૬૮ શેર હતું તે ઉપવાસના બત્રીશમે દિવસે ફક્ત ૮૦ શેર રહ્યું.

### ઉપવાસોનું પારણું

ત્રીશમો ઉપવાસ છોડીને પારણું કરવાનું દરાબું અને તે અર્થે ખાસ સંતરાં મંગાવ્યાં. એક સંતરાનો રસ કાઢીને તે ચમચો ચમચો કરીને લીધો, કારણકે ઉપવાસો કરવા કરતાયે તે છોડવાનું પારણું કરવાનું કામ બહુ કઠીન છે એ વાતની મને પાકી માહિતી હતી. પહેલે દિવસે ઉપર મુજબ ફક્ત એકજ સંતરાનો રસ લીધો, બીજે દિવસે બેનો રસ લીધો. આ રીતે દરરોજ એક એક વધતાં વધતાં આઠ દિવસમાં ફલ ૩૬ સંતરાનો રસ લીધો. તે ઉપરાંત બીજું કશું લીધું નહિ. તરસ લાગે તે પ્રમાણે ઠંડું પાણી ફક્ત પીતો હતો. આ રીતે ઉપવાસો સહિત ચાળીશ દિવસ પૂરા થયા. . .

આ પછી દૂધ અને પાણી મેળવીને તે ગરમ કરી થોડું થોડું લેવા લાગ્યો. આશરે આઠ દિવસ દૂધ-પાણી પર કાઢ્યા, જેટલું દૂધ તેટલુંજ પાણી મેળવીને તે ઉકાળા લેવામાં આવતું. આઠ દિવસ પછી-એટલે ઉપવાસની શરૂઆતથી અડતાળીશમા દિવસ પછી કેવળ દૂધ-પાણી પર રહી ન શકાવાથી ગાયનું એકલું દૂધ લેવા લાગ્યો. દિવસનાં ૪-૫ વખત દૂધ પીવામાં આવતું. હમણાં સરેરાશ ત્રણ શેર દૂધ ભેંધએ છે અને તરસ લાગે તો પાણી પીકું છું. તે ઉપરાંત કાંઈ પણ ખાતોપીતો નથી. આ રીતે લંબનની શરૂઆતથી દશેરા સુધીમાં લગભગ ચાર મહિના થયા. વચ્ચે કોઈ કોઈ વખત-દરરોજ નહિ-હવે બીંડાનું શાક, દૂધીનું શાક, દૂધીનો હલવો એવું સહેજસાજ ખાઉં છું. પરંતુ

તે સિવાય બીજા કોઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થને અડતો પણ નથી.

એક વખત લોકોના આગ્રહથી દશેરાને દિવસે અને દીવાળીના દિવસે થોડુંક અન્ન ખાધું, પણ તેનાથી કિંચિત્ત ત્રાસ થવા જેવું જણાયું. ફક્ત દૂધ પર રહેવાથી જગ પણ ત્રાસ થતો નથી અને પ્રકૃતિ તદ્દન નિર્દોષ રહે છે. પેટમાં વાયુ નહિ, દૂખાવો નહિ કે કાંઈ પણ નહિ. આ ઉપવાસોથી અને પથ્યપાલનથી મારી તબિયત ખૂબજ સરસ બની ગઈ છે.

હમણાં માઈ વજન પહેલા કરતાયે આર શેર વધારે એટલે કે ૧૦૨ શેર થયું છે. શરીરમાં સરસ શક્તિ દેખાય છે, મનને ઉત્સાહ ખૂબજ વધ્યો છે, ચિત્તશક્તિ અદ્ભુત જાગ્રત થઈ છે, પહેલા માથું ભારે રહેતું અને લમ્બા કરતું તે હવે સાંત થયું છે, પહેલા ચિત્ત એકાગ્ર ન થઈ શકતું તે હવે કોઈ પણ અભ્યાસમાં સરસ એકાગ્ર થાય છે, પહેલા કોઈ નવો વિષય શીખવાનું મારા માટે લગભગ અશક્ય જેવું હતું પણ હવે મને તે વિદ્યાવ્યાસંગમાં મારું મન સુખપૂર્વક એકાગ્ર થઈ શકે છે, પહેલા બ્યારે વ્યાધિ વધ્યો હતો ત્યારે બ્રહ્મચર્ય પાલન થઈ શકતું નહોતું તે હવે ઉત્તમ બ્રહ્મચર્ય પળાવા માડ્યું છે, એટલુંજ નહિ પણ મનની વૃત્તિ પણ એ દિશામાં ન જવા જેટલી શાંત બની ગઈ છે.

આ રીતે કેવળ ઉપવાસ—ચિકિત્સાથી મેં અત્યંત રોગી સ્થિતિ-માંથી લગભગ નીરોગી અવસ્થા પ્રાપ્ત કરી છે. દશ વર્ષ રોગી સ્થિતિ-માં કાઢ્યા અને ધણા ઉપાયો કર્યા છતાં કોઈ ઉપાય લાગુ ન થવાથી જીવનથી કંટાળ્યો હતો પણ હવે તો મને નવજીવન પ્રાપ્ત થયા જેવું લાગે છે. આ સિવાય વચમાં એક બે વખત તાવ આવ્યો હતો તે પણ ચાર પાંચ દિવસના લંઘનથી દૂર થયો. આ પ્રમાણે આ ચાર પાંચ મહિના દરમિયાન મેં ઉપવાસનો જે સ્વાનુભવ લીધો તે પરથી મારી એવી ખાત્રી થઈ છે કે અનેક રોગો કેવળ ઉપવાસથીજ સારા થઈ શકે, ખર્ચ નહિ કે કાંઈ નહિ. પણ ઉપવાસ કરનારે ઉપવાસ છેડ્યા પછીના આહાર-વિહારમાં ખૂબ સંલગ્નાયું જોઈએ—પથ્યપાલનની ખૂબ કાળજી રાખવી જોઈએ, બાકી જૂખ લાગે એટલે મને તે અને મને તેટલું ખાઈ લેવાય તો કાયદા કરતાં નુકસાનજ વધારે થવાનું.

(૧) ફોનોનો રસ (૨) દૂધ પાણી (૩) દૂધ અને છેવટે (૪) હળવું અન્ન એવો આઠ આઠ અથવા ૫૬૨ ૫૬૨ દિવસના પથ્ય-પાલનનો કિંવા પારણાનો ક્રમ જો રાખવામાં ન આવે તો તે અપથ્યનું ઘેર પશ્ચિમ અવસ્થા ભોગવવું પડે છે. ઉપવાસ એ નિર્મલશય લાભદાયક છે પરંતુ ઉપવાસ દરમિયાન અને ઉપવાસ પછી પથ્યપાલન પણ એવુંજ દરેક રીતે કરવું જોઈએ. ( ચૈત્ર ૧૯૯૨ ના " નવરચના " માસિકમાંથી )

## ૨૩-અવારનવાર ઉપવાસ કરો

( લેખક-શ્રી રમણલાલ એન્જિનીયર )

ઔધના એક પૂત્રીએ ૩૨ દિવસ ઉપવાસ કરીને આરોગ્ય મેળવ્યાની કથા બધે પ્રચલિત થઇ છે. એ માણસે ૧૦ વર્ષ સુધી અનેક રોગોથી પીડાયા પછી ઉપવાસનો આશરો લીધો, ખોએલું આરોગ્ય પાછું મેળવ્યું અને તંદુરસ્તી માટે સાચી દષ્ટિ પણ કેળવી.

રોગો ફગાવી દેવામા જો કાંઈ મોટું વિધન હોય તો તે દવાઓ ઉપરની અધશ્રદ્ધા છે. કમનસીમે મોટા ભાગના માણસો જુદા જુદા રોગોથી પૂરતું પીડાયા પછીજ આ સાદું સત્ય સમજે છે ધણીખરા રોગોનું મૂળ કારણ અશુદ્ધ લોહી અને લીમ્ફ હોય છે અને આ પ્રવાહીઓ ખગડવાનું કારણ ખોરાક સબધી જાણીજૂણે કે અગ્નિપૂર્વક કરેલી ભૂલોજ છે. ઉપવાસ શરીરના ઝેરોને બહાર ફેંકી દઈ, લોહી અને લીમ્ફને નિર્ભજ બનાવી, રોગોને દૂર કરે છે. ઉપવાસ શરીરને સાફ કરે છે અને ચોખ્ખા શરીરમા કાંઈ રોગ રહી શકતોજ નથી.

ઉપવાસ વિષે દરેક ધર્મમા લખાણો મળી આવે છે. હિંદુઓ એકાદશી, મુસલમાનો રોઝા અને જૈનો પશુપણ આરથા અને ઉત્સાહથી કરે છે. ભગવાન ઇશુએ કરેલા ઉપવાસો સબધી આપણને બાઈબલમા અવારનવાર ઉલ્લેખો મળી રહે છે. ઉપવાસથી માનવીના અમર આત્મા ઉપર ગમે તે અમર થતી હો, પણ જો શાસ્ત્રીય રીતે કરવામા આવે તો એનો નાશવત દેહ જરૂર નિરોગી બને.

ફક્ત માંદા માણસોએજ ઉપવાસ કરવા જોઈએ એ ખ્યાલ ખરાબર નથી. રોગને મટાડવામા ઉપવાસ જેટલો અસરકારક છે, એટલોજ તે રોગને અટકાવવામા પણ છે. તદ્વન નજીવા અપવાદો બાદ કરતા, દરેકે દરેક માણસને ૨૪ થી ૭૨ કલાકનો ઉપવાસ દરેક રીતે લાભ કરે.

તીક્ષ્ણ રોગોમા ઉપવાસથી મોટું એકપણ ઔષધ નથી. લાંબા કે ટૂંકા તાવમા ખોરાક ઝેરની અસર સારે છે માદા પશુપણીઓ અને વનમાનવો સાગ્ન થતા સુધી કશું ખાતા નથી. તેઓ પ્રેરણાને અનુસરે છે. આ સરસ ટેવને લીધે તેઓ આપણા કરતાં બહુ ટૂંકી મુદતમા સાગ્ન થાય છે અને કાંઈ પણ જીવરોગથી પીડાતાં નથી.

ઉપવાસ એ કાંઈ હમણાંની શોધ નથી; ચિકિત્સા તો જીવન જેટલીજ જૂની છે. અમેરિકાના નિસર્ગોપચારના ઉપચારકો, વિચારકો અને પ્રચારકોએ આ પ્રાચીન પ્રથાને શાસ્ત્રીય પાયા પર મૂકી અસાધ્ય રોગોનો સામનો કરવા માટે આપણને એક સર્વોત્તમ શસ્ત્ર આપ્યું છે.

નિરોગી યવા અને રહેવા માટે અવારનવાર ઉપવાસ કરો. એમા રોગ સિવાય કશું ખોવાનું નથી અને મેળવવાનું ઘણું છે.

( જુલાઈ ૧૯૩૭ ના “ નવરચના ” માસિકમાથી )

## ૨૪—લંઘન ચિકિત્સા

(ભાષાંતર કરનાર:-શ્રી. દેવચંદભાઈ)

આપણું મન મોટી ફલજો ભરે છે, વિવિધ આકાંક્ષાઓ રાખે છે, અનેક આશાઓ ધરે છે, પરાક્રમના, વૈભવનાં અને કીર્તિનાં સુખ-સ્વપ્નો ભોગવે છે; પણ આ સઘળા પુરુષાર્થનું મૂળ જે શરીર તેના આરોગ્ય, બળ, ઉત્સાહ અને દીર્ઘાયુષ્યનો તે વિચાર પણ કરતું નથી, એ મોટું આશ્ચર્ય નથી? જમીનના ખેડખાતરનો વિચાર ન કરતાં એકલા પાકનીજ આશા રાખીએ તો નિરાશાજ મળે એ કુદરતી નથી શું? દુનિયાની ભૂગોળ જાણવા આપણે પ્રયાતન કરીએ છીએ, પણ આપણું સાકાત્રણ હાથતું જે શરીર તેની ભૂગોળ જાણવા આપણને કદી ઇચ્છા પણ થાય છે કે? આણું સમયમાં વિચાર સ્વાતંત્ર્યની મોટી મોટી વાતો આપણે કરીએ છીએ, પણ આરોગ્ય-અનારોગ્ય, યુવાવસ્થા, વૃદ્ધાવસ્થા અને અત્યાયુષ્ય કે દીર્ઘાયુષ્ય આ બાબતોમાં આપણે વિચાર સ્વાતંત્ર્ય કેટલું વાપરીએ છીએ અને એ બાબતોમાં અધશ્રદ્ધામાં કેટલા તણાઈ જઈએ છીએ તેનો કદી શાનિથી અને નિર્ભંજકતિથી વિચાર કર્યો છે?

જગતમાં આરોગ્ય એ સૌથી મુખ્ય વસ્તુ છે. બીજું બધું તો તે પછી છે. આવું આરોગ્ય સાધવા માટે લંઘન ઘણું ઉપયોગી છે. આ લેખમાં આજે તેનોજ વિચાર કરવાનો છે. આપણા આ શરીર-યંત્રનો સઘળો વહીવટ ઇશ્વરી નિયમાનુસાર ચાલે છે. તે નિયમોનો આપણે ભંગ કરીએ છીએ ત્યારે જરૂર આપણા આરોગ્ય, બળ અને આયુષ્યને ઘણો હાનિ છે. તેટલા માટે એ અખંડ આરોગ્ય, અનિવાર્ય ઉત્સાહ, અપ્રતિમ બળ અને સંપૂર્ણ આયુષ્ય આપણે મેળવવા હોઈએ. એ ઇશ્વરી નિયમો, જાણી લેવાં હોઈએ અને લાલચોમાં ન સપડાતાં તેને આગ્રહપૂર્વક આપણે પાળવા જોઈએ. કાર્ય કારણને વશ આ સૃષ્ટિમાં કારણ વગર કાર્ય થતું નથી, જૂન કર્યા વગર કુદરતી નિયમોના લંગ કર્યા વગર કોઈ રોગ થતો નથી. માત્ર ઇચ્છા રાખવાથી કંઈ ફલસિદ્ધિ થાય નહિ એ ઇચ્છાને અનુસાર કાંઈ કરવું જોઈએ, તેટલા માટે એ નિયમો દુઝાગા અહીં જણાવીએ છીએ.

(૧) આપણું મન ઘણું ચંચળ, તોફાની અને જખરદસ્ત છે. તેનું કુદરતી વચણ સ્વચ્છંદ તરફ હોય છે. પણ તેનો એક મોટો ગુણ એ છે કે તેને જેવો રસ લગાડીએ તેવું તે બને છે. આપણે તેને કેવળ સંસારના વિષયોનો રસ લગાડીએ તો સુખ-દુઃખ, હર્ષ-રોષ,

રાગ-રોપ, ગ્રેમ-મત્સર વગેરે ધંધામા તે સપડાય છે, અને હમેશા કંઈ કંઈ સંક્ષોભમાં રહ્યા કરે છે. આ સંક્ષોભનું પરિણામ જરૂર હોલી અને પાચનક્રિયા ઉપર થાય છે અને તેને લીધે આરોગ્ય તથા આયુષ્યની હાનિ થાય છે. એથી હલકું એ મનને આપણે જો સતત હાલન અને આગ્રહ રાખીને ધન્ય ભક્તિનો, સત્સંગતિનો અને સદ્-વિચારનો રસ લગાડીએ, તો તે આ ધંધામા ન સપડતાં નિત્ય નિરં-તર શાંત અને પ્રસન્ન રહે છે. ખાસ કરીને ભોજન પ્રસંગે તો મનમા જરા પણ ક્ષોભ ન હોતાં સંપૂર્ણ પ્રસન્નતા હોવી જોઈએ.

(૨) માણસ અજ વગર કેટલાક દિવસ ચલાવી શકે, પાણી વગર પણ થોડા કલાક ચલાવી શકે, પરંતુ શુદ્ધ હવા વગર થોડી ક્ષણ પણ ચલાવી શકે નહિ. તેટલા માટે શરીરને શુદ્ધ અને ખુલી હવા પૂરતા પ્રમાણમા રાત્રિદિવસ મળવી જોઈએ.

(૩) શરીરનો લગભગ પોણો ભાગ પાણીનો છે, એટલે તેને તરસ લાગે ત્યારે ત્યારે શુદ્ધ અને હલકું પાણી વખતોવખત મળવું જોઈએ. કુદરતી યોજના પ્રમાણે પાણી એ સૌથી હિતકર અને પથ્ય પેય છે. બાકીના બીજાં પેયો કૃત્રિમ અને હાનિકર છે.

(૪) સૂર્યના પ્રકાશમા અનેક દૈવી શુભો છે. શરીરના નિર્વાહ માટે તે અત્યંત ઉપકારક છે, તેના અભાવે શરીર નિરતેજ ક્ષિકું અને રોગી ધર્ષ જાય છે, તેટલા માટે સૂર્યનો તાપ શરીરના બધા અવયવોને ઘટતા પ્રમાણમા જરૂર મળવો જોઈએ.

(૫) સ્નાયુઓનો સંક્રાંચ અને વિકાસ એટલે વ્યાયામ. આવો વ્યાયામ શરીરના બધા સ્નાયુઓને યોગ્ય પ્રમાણમાં નિત્ય મળવો જોઈએ.

(૬) પ્રાણ એ અન્નમય છે. (અન્નના આધારે કહે છે) માટે તેને જ્યારે જ્યારે કુદરતી જૂખ લાગે ત્યારે ત્યારે સાદો, હલકો, સાન્નિધ, પથ્ય અને હિતકર ખોરાક યોગ્ય પ્રમાણમા આપવો જોઈએ. ખોરાક લેતાં તેતદન નિવૃત્તિથી ધીમે ધીમે ચાવી ચાવીને અને આનંદ-પૂર્વક લેવો જોઈએ. વળી શરીરમા થાક હોય ત્યારે ખાવું નહિ. ખાતી વખતે પાણી પીવું નહિ. તજેલા તીખા તમતમતા અને મસા-લાવાળા પદાર્થો લેવા નહિ. ખાંડ અને મીઠું બને તેટલું એણું વાપ-રવું. માંસાહાર કરવો નહિ. ધર્ષ વગેરે અનાજો જૂંસા સહિત ખાવાં. વહાવથી ચોડવેયો ભાણપાલો ખાવો. શાંકભાજીમાંથી પાણી કાઢી નાખવું નહિ. અગ્નિથી અન્ન નિઃસત્ત્વ થઈ જાય છે માટે એક બે ટાંચા શાંકભાજી દરરોજ સારા પ્રમાણમાં ખાવાં. ઋતુ ઋતુમાં ફેરો થોડાં પણ જરૂર ખાવા. ફક્ત બે વખતજ ખોરાક લેવો. વચમાં કંઈ-પણ ખાવું નહિ. પાણી માત્ર પીવું. સાંજનું જમણુ સવાના વખત

પહેલાં નિદાન ત્રણ કલાક અગાઉ લેવું. પચાસ વર્ષની ઉંમર પછી એક વખતેજ ખાણું અને ખોરાકનું પ્રમાણ ઓછું કરતા રહેવું.

(૭) શરીરને, મનને અને બુદ્ધિને વિગ્રાંતિ આપવાની જરૂર છે. આવી વિગ્રાંતિ દિવસમાં પણ વચમાં વચમાં આપવી જોઈએ અને રાતનાં તો ગાઢ જાંઘ લેવી એ ખરી વિગ્રાંતિ છે. ધાવણાં બાળકને તો આવી વિગ્રાંતિ દિવસમાં ૨૦ કલાક જોઈએ. ઉંમર વધતા તેનું પ્રમાણ કમી કરતાં પ્રૌઢ માણસે પણ નિદાન ૬ થી ૮ કલાકની વિગ્રાંતિ લેવી જોઈએ. ઓંઝોને ચોડી વધારે જોઈએ. ધડપણમાં તો તેથી પણ ઓછી હોય તો ચાલે.

આ બધા નિયમો જો પાળવામાં આવે તો રોગ અને અકાળ મરણની તો ભીતિજ રહે નહિ. આમાંના બધા કે એક પણ નિયમનો ભંગ કરવામાં આવે તો રોગ અને મરણને વશ થવુંજ પડે. એમાંના એક પણ નિયમનો ભંગ થતા જઠરરસ દુષિત અને શુષ્ક થઈ જાય છે અથવા તો અતિ પ્રમાણમાં છુટી પડે છે. તેવી સ્થિતિમાં ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચતો નથી. તે આમાશયમાં અથવા અંતરરસમાં પડી રહે છે. અને ત્યાં તે ગરમીથી ખારો થઈ જાય છે અને ઝેરી બને છે. પછી તે ઝેર લોહીમાં મળીને લોહીને દુષિત બનાવે છે અને લોહી દુષિત થયું તેનુંજ નામ રોગ. વાસ્તવિક રીતે આજ એક મુખ્ય અને મૂળ રોગ છે અને તેનું કારણ એકજ છે. મંદામિ મળદ્વાર (ગુદા), મુત્રદ્વાર, ત્વચા અને ફેફસાં એ મળને બહાર કાઢનારી કુદરતી ઇન્દ્રિયો છે. શરીરમાં નિયમિત વ્યાપાર ચાલતો હોય, ત્યારે શરીરમાં સંત્યમ થતો મળ આ ઇન્દ્રિયો કુદરતી રીતેજ નિયમિતપણે બહાર કાઢી નાખે છે અને શરીરને સાફ રાખે છે. પરંતુ, ઉપર જણાવ્યું તે રીતે ભ્યારે જઠરમાં, આંતરડાંમાં અને લોહીમાં, પચત નહિ થયેલા અનાજનાં સગથી ઉપજેલો ઝેરી મળ વધારે પ્રમાણમાં મળે છે, બારે આ કુદરતી ઇન્દ્રિયો તેને બહાર કાઢી શકતી નથી. તેવે વખતે શરીરની પ્રાણશક્તિ આ ઝેરી મળને બહાર કાઢવાને સવ્ય પ્રમાણે બીજાં દારો પાડે છે અને તે રીતે શરીર સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરે છે. જે દારોથી અને જે રીતથી આ ઝેરી મળો બહાર નીકળે છે, તે તેને અનુસરીને તેનાં જુદાં જુદાં નામ પડે છે અને તે અનેક રોગોને નામે ઓળખાય છે. આ પ્રમાણે જુદાં જુદાં રોગો દેખાય છે, પણ વાસ્તવિક રીતે તે ઉપર જણાવેલો એકજ રોગ છે.

આ રીતે રોગ શરૂ થાય છે, તેનીજ સાથે કુદરત તેને દૂર કરવાના ઉપાય પણ શરૂ કરે છે. આપણું કર્તવ્ય તે વખતે કુદરતના આ કાર્યને મદદ કરવાનું છે. કુદરતને મદદ કરવી, એટલે કે આપણે ખોરાક બંધ કરવો અને કુદરતને શરીર સાફ કરવાની પૂરી તક

આપની જોઈએ. એમ કરીએ તો રોગ મટે અને શરીર સાફ થઈ જાય. શરીરમાં જરા પણ બગાડ થાય કે તરતજ દરદ થવા માટે અથવા કંઈ દુઃખ ઉપડે આ સૂચના મળતાજ આપણે લંઘન ઉપર ઉતરવું, એ એકજ અને અચૂક ઉપાય છે. અન્યથા ગ્રાણી છે એ ખરૂં છે, છતાં જૂખ ન હોવા છતાં જો અજ લાઈએ, તો તેટલુંજ ધાતક છે. અજ ખાઈ જઈએ તેથી શક્તિ આપતી નથી, પણ જો તે પચે તોજ શક્તિ આપે. રોગની સ્થિતિમા પાચનશક્તિ રહેતી નથી, તેથી ખાધેલું અજ પચવા સંભવજ નથી. તેથીજ તેવી સ્થિતિમાં ખરી જૂખ લાગતીજ નથી અને એ રીતે આપણને કુદરત સૂચના આપે છે. આપણાં કિંત માટે તે સૂચના આપણે માનવી એ ઈષ્ટ છે, સ્વાભાવિક છે. સૂચનો પ્રકાશ અને અંધકાર બંને એકજ સાથે ક્યાંય પણ કદી રહી શકતાં નથી. તેજ પ્રમાણે રોગ અને જૂખ બંને એક સાથે કદી હોઈ શકે નહિ જૂખ ન લાગે, એટલે ખાવુંજ ન જોઈએ, એ કેવળ સરળ અને સાદી વાત છે અને તેટલા માટે રોગ હોય ત્યાં સુધી લંઘન કરવામાં નુકસાન કંઈજ ન હોય; એટલુંજ નહિ પણ લંઘન ન કરવાથી અને ખોરાક લેવાથી ઉલટું નુકસાન હોય. કુદરતના શરીરને સાફ કરવાના કાર્યમા ખાવાથી ઉલટી આપણે અડચણ કરીએ, તેની મહેનત વધારીએ અને રોગને બળવાન બનાવીએ એ સ્થિતિમાં ખાવાથી આપણુ પોપણુ ન થાય, પણ રોગનુ પોપણુ થાય.

સારાશ કે કોઈ પણ નાના કે મોટા રોગનો લંઘન એ કુદરતી ઉપાય છે. આ બાબતમાં કુતરા બિલાડા પણ માણસ કરતાં ડાહ્યાં હોય છે. રોગની કે શત્રુની ઉપેક્ષા કરવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. માટે રોગનું જરાપણ લક્ષણ જણાતા એકાદ ટંક ખેંચી ઠાઠીએ તો લવિધ્યના મોટા રોગમાંથી ભારી દુઃખમાંથી બચી જઈએ.

લંઘન વખતે ચાર પ્રકારના ખોરાકમાંથી એક પણ પ્રકારનો ખોરાક થોડા પ્રમાણમા પણ લેવો ન ઘટે. પાણી ફક્ત પીવાય તેટલું પીવું. તે કલાક કે અર્ધ કલાકે અર્ધો અર્ધો શેર લેવું અને રુચિ પ્રમાણે થંડું કે ગરમ પીવું. દરેક વખતે એ પાણીમાં થોડો લીમ્બુનો રસ નાખવો. ખાડ કે મીઠું બિલકુલ ન નાખવું. થોડું મધ ન ખાય તો ઠીક.

લંઘન વખતે એનીમાં જરૂર લેવો. તે ન લેવાય તો ઈષ્ટ ફળ મળે નહિ. દિવસમાં બે વખત કે ત્રણ વખત લેવાય તો પણ અડચણ નહિ. એથી જલદી સફળતા મળે છે. એનીમામા સહેજ ગરમ પાણી પાપરવું. બીજું કંઈપણ અંદર નાખવું નહિ. પાણી નિદાન છ શેર લેવું.

શરૂઆતના ત્રણ ચાર દિવસ કેટલાક માણસોને બહુ ત્રાસ લાગે છે. માથું દરે છે, આંખે અધારાં આવે છે, આગીઆ જેવું ચમકે છે, ખાલી આંકારી આવે છે, શરીર નખાઈ જાય છે અને પેટમાં

બળતરા ચાલે છે; અંદરનું ઝેર વધારે હોય, તેમ આવી પીડાઓ વધારે થાય છે. પણ આવી પીડાઓથી ગભરાઈ ન જતા સ્વસ્થ અને દૃઢ રહેવું. જેમ પીડા વધારે, તેમ લંઘનની જરૂર વધારે સમજવી. આ પીડા તે વ્યસની બૂખનો ખોટો તકકડાટ અને તેની અંતકાળની વેદના સમજવી. ચાર કે પાંચ દિવસમાજ એ બધી પીડા શમી જાય છે.

લંઘન કેટલા દિવસ કરવું તેનો આધાર દૂષિત મળતો સંયમ જેટલા પ્રમાણમાં અને જેટલા લાખા વખતથી હોય તેના ઉપર રહે છે. જીલ ધોળી થઈ ગઈ હોય, તથા શ્વાસ ગંધતો મટી જાય, ત્યારે રક્તશુદ્ધિ થઈ એમ સમજવું. વાસ્તવિક રીતે આટલું થતા સુધી લંઘન ખેંચવું જોઈએ. પરંતુ, તેટલું ન બને તો બને તેટલા દિવસ લંઘન કરીને, પછી રક્તશુદ્ધિ બરાબર થતાં સુધી ફળના રસ ઉપર, છાશ ઉપર કે છેવટે અમના યુષ ઉપર રહેવું. સામાન્ય માણસ ૧૫ કે ૨૦ લંઘન સહેજ કરી શકે. પણ ૧૦ દિવસ કરતાં વધારે લંઘન અનુભવી વૈદ્યની સલાહ સિવાય ન કરવા. મેદવાળા માણસો ઘણા દિવસ સુધી લંઘન સુખેથી કરી શકે. દુબળા શરીરવાળાઓએ, રોગથી નબળા પડેલાઓ અને ક્ષયરોગવાળાઓ લાખા ઉપવાસો કરવા નહિ; જરૂર પ્રમાણે તેમણે છુટક ઉપવાસો કરવા.

લંઘન વખતે મનમા જો ક્ષોભ રહે, તો ઉલ્લસું તુકસાન થાય છે. એ વખતે મન શાંત અને પ્રસન્ન રાખવું જોઈએ. રુચિને અનુકૂળ પ્રવૃત્તિમા મગ્ન રહેવું, ગાયન, વાદન, ચિત્રકળા, વાંચન, લેખન, લજન, પૂજન વગેરે જેમા મન આનંદિત રહે, તેમા તેમા ચિત્તને પરાવી રાખવું.

શક્તિ હોય તો ઘમ્નો વ્યાયામ પણ કરવો. મવાર સાજા ખુદ્દી હવામા ફરવા જવું. ત્યાં શાંતિથી ખેસવું અને દીર્ઘ શ્વાસ લેવો.

રોગ કે મરણ ઝડપ કે વય જોઈને આવતા નથી. તેજ પ્રમાણે લંઘન કરવામા પણ ઝડપ કે વયની કંઈ મર્યાદા નથી. લંઘન વખતે શારીરિક શક્તિ ઘણી ઘટી જાય છે. લાખા લંઘનમા ફરતા પણ બહુ આવે છે, પણ મન અને બુદ્ધિ તદ્દન નિર્મળ થઈ જાય છે અને તેનાં તેજ તથા શક્તિ અમાપ વધી જાય છે. જીવ ઘણીજ ગાઢ આવે છે. જો મન અને બુદ્ધિનું બળ વધે, તો શરીરની ફરતાની ચિંતા કરવાનું કારણ નથી. રક્તશુદ્ધિ થતાજ શરીર થોડાંજ વખતમા પુનઃ ભરાશે.

આ રીતે નિવારક લંઘનનો વિચાર થયો. રોગ થયા પછી તેના ઉપાય તરીકેના ઉપર ગણાવેલાં લંઘનો ને નિવારક લંઘનો છે. હવે પ્રતિબંધક લંઘનનો વિચાર કરીએ. રોગ થયા પછી ઉપાય કરવો, તેના કરતાં રોગ ન થાય તેવો પ્રતિબંધ કરવો એ વધારે ઇષ્ટ છે. લંઘનનો એ દિશામા પણ ઉપયોગ થઈ શકે છે. આરોગ્ય માટેના ઉપર ગણાવેલા નિયમો પાળવાથી આ પ્રતિબંધ થઈ શકે છે પણ



- પંદર દહાડે એકાદ ઉપવાસ કરવો સારો ખરો ?

જવાબ:-હિત અને મિત આહાર કરનાર ચડતા લોહીવાળા જીવાનને લંધનની કશીજ જરૂર નથી. છતાં દિવસમાં એ વાર સ્નાન, મહિનામાં એ વાર લંધન અને વરસમાં એ વાર જીવાળ એ નીરોગી રહેવાની વીમા-ફી છે.

સવાલ:-આનંદી વૃત્તિ આરોગ્યદાયક છે એ કેવી રીતે ?

જવાબ:-આનંદી વૃત્તિ એટલે રંગીલાપણું નહિ. ટીખળા માણસ સૌથી ઓછો આનંદી હોય છે. સભ્યતાનું દેવાણું કાઢીને જે લોકો આનંદી થવા માગે છે તેઓ દયાપાત્ર લિખારીઓ છે. અમાધાન (સતોષ) અને ચિત્તની પ્રસન્નતા એટલેજ આરોગ્ય. નિસર્ગના શબ્દ કોપમાં આ જ અર્થ મળે.

સવાલ:-શરીર નીરોગી છે એની નિશાની શી ?

જવાબ:-માણસ પોતાના શરીરને જૂલી શકે છે, ત્યારેજ તે નીરોગી હોય છે.

સવાલ:-અહમચર્ચને વિનાતક એવા વિચારોને શી રીતે કાઢવા ?

જવાબ:-રોગી પથ્યની બાબતમાં આનાકાની કરે એ તો નજ આલે. જેનું અહમચર્ચ ઢીલું થયું છે, જેને સ્વખાવરથા થાય છે એવા યુવાને શરમના માર્યા કે મોઢથી નીરોગી માણસનું અનુકરણ ન કરવું. નાટક, સિનેમા, નવલકથાઓ, અમુક પ્રકારના કાવ્યો-એ બધું તેણે પોતા પૂરતા વર્ત્યજ સમજવા જોઈએ. વિષયસેવનની માનસ-પૂર્ણ જે દૂર કરે તેને અહમચર્ચ સિદ્ધ થવુંજ જોઈએ. જેને જાગતા હોય ત્યારે કુરસદજ ન હોય, જે નિરંતર કામમાં હોય તેની પાસે કામ આવી શકતો નથી. કામનું ઓપધ કામ છે.

પોતાના મનુષ્યત્વની કિંમત જે જાણે છે, જેની મહત્ત્વાકાંક્ષા શુભ અને અમર્યાદ હોય છે તેનેજ અહમચર્ચવિરોધી વિચારોની ખરા મનથી ચીડ હોય છે. સામાજિક પ્રતિષ્ઠા સાચવવા માટે વિષયની વાતો પ્રત્યે તિરસ્કાર બતાવવો શા કામનો ? નહારા લોકોની સોખત છોડી દેવાની અને તેને લીધે જે કંઈ અડચણ વેડવી પડે તે વેડવાની અથવા લાલ જતા કરવાની કિંમત આપણે કેળવવીજ જોઈએ. જે માતૃલક્ષ્મી હોય તેણે સર્વકાળ પોતે માતાના સાન્નિધ્યમાં છે એવી ભાવના કેળવવી. સદાયરણી દેશલક્ષ્મી અને સાધુમતોનું ચિંતન કરવું. દરેક વખતે ઈશ્વરની દીન ચંદને પ્રાર્થના કરવી.

येथें झाली नाहीं कोणाची तिहास ।

आल्या याचकास रूपे विशीं ॥

સવાલ:-માણસ માદો પડે છે એનું મુખ્ય કારણ શું ?

જવાબ:-મુખ્ય કારણ નિહવાલૈશ્ય.

સવાલ:-ઉધ કેટલી લેવી ? સવારે વહેલા જાઢવાથી કાયદો રો ?

જવાબ:-નિરોગી માણસે ઁકા જઢે જેટલી જઢ મઢે તેટલીજ લેવી. પરાઢની ગુલાબી ળ'વ ઢલયર્મની સત્રુ છે. દિવસની પવિત્ર કાણુ તે ઉપકાળ, તેને માણસ તમોગુણમાં કેમ ગુમાવે ? સામાન્યપણે સાત કલાકથી ઁાછી જાઢ ન લેવી ?

સવાલ:-દિવસે જઢવાથી અને રાત્રે ઉઝગરાથી કુ ગુકસાન ?

જવાબ:-દિવસે જઢીને રાત્રે જગનાર માણસ રાક્ષસ બને છે. ફેર ઁટલોજ કે રાક્ષસો જોરાવર, વીર્યવાન હોય છે. આ નિર્વીર્ય અને નટ બને છે. બપોરે અર્ધો કલાક જઢવાથી કેટલાક લોકોને કાયદો જણાય છે.

સવાલ:-દિવસના જોજન કરતાં ખાસ કરીને રાત્રુ' જોજન પરિમિત શા સાર' હોવુ' જોઈએ ?

જવાબ:-રાતે વધારે અને મોઢા જમવાથી જઢ બગડે છે. થોડી જઢ બમ થતી નથી, મૂત્રાસય અને મળાસયનો દાબ બેની વચ્ચે રહેલા વીર્યક્રાશ પર પડે છે. તેથી આ ટેવવાળાઓને સ્વપ્નાવધ્યા થાય છે. રાતે બધીજ ઢદ્રિયોને આરામ લેવાનો હોય છે, ખાસ કરીને પેટને (હોજરીને) આરામની બડુ જરૂર હોય છે.

સવાલ:-આધામ કરનારને વિશેષ જોરાકની જરૂર છે ખરી ?

જવાબ:-હિંદુસ્તાનના તમામ લોકોને દૂધ, ઘી, ઢહિ, ઁાખા અને શાકભાજી નિયમિત અને પેટપૂરતા મળવા જોઈએ. ઁનેજ માટે સ્વરાત્મ્યની હિલચાલ છે. મહેનતમજૂરી કરનાર માણસને પૂરતો પૌષ્ટિક આહાર મળતો નથી ઁ ઁકજ કારણુને માટે સામાજિક વ્યવસ્થા અને રાત્મ્યવ્યવસ્થા બને તેટલી જલદી બદલવી જોઈએ.

સવાલ:-આંખ અને હાંત કાને લીધે બગડે છે અને ઁની સંભાળ કઢ રીતે લેવામ ?

જવાબ:-આખો ઉઝગરાથી, ગીચ ઢાહપની ઁાપડીઁા વાંચવાથી, ઁારડીમાંજ બેસી રહેવાથી, હસતહોપથી, મુખાઈ જેવા સહેરમા રહેવાથી, ગરમીમાં ઉધાડે મઢે ચાવવાથી, શિયાળામા પાનાં તળિયાં શેકવાથી અને ઁીઁાનુ સૌઢર્ષ નીરખીને જોવાથી બગડે છે. આખોની સભાળ નીચેની રીતે લેવી.

રોજ બને ઁટલા વધારે વખત સુધી દૂર ક્ષિતિજ તરફ જોઈ રહેવું. ઝાડ, પાન, ફૂલવું દર્શન કરવું. રાતે ચંદ્ર અને તારા તરફ જોઈ રહેવું, ત્યાં અચૂક સાત્ત્વિક સૌંઢર્ષ મળશે. આકાશમાના તારા-ઁાની ઁાજબ કરી લેવી. રોજ જહતાવેંત મોઢું ઘોઈને (કપાળ, નાક વઢેરે સાફ ઘોઈને) પછી સ્વચ્છ પાણીથી બરેલ ત્રાંખાટૂંડીમાં અથવા ઢાલમા માથુ' ઢુખાવીને (બેસક આ વખતે આમ રોડી

રાખેલો હોય; એટલે નાકમાં પાણી નહિ જાય ) અને આંખો ઉધાડીમાંથી દૂર રહે અને માથું હલાવીને પાણીને આંખોની માલિશ કરવા દેવી આપી આંખો સ્વચ્છ અને તેજસ્વી થાય છે. નદી કે તળાવમાં તરતાં પાણી સ્વચ્છ હોય ત્યારે થોડો વખત આંખ ઉધાડીને પાણીની અંદર તરવું. આ પ્રયોગ આંખને અત્યંત પૌષ્ટિક છે. આખે તેજ ચોળવું, પગને તળિયે ગાયનું ઘી ચોળવું, ઉગ્મગરા ન કરવા વગેરે ઉપાયો છે જ. આંખોમાં ત્રિકુળા કે દરડેનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ કોઈ કોઈ લોકો ધાલે છે. કાગળ, સૂરમા વગેરે વસ્તુઓથી ફાયદો થાય છે એવો અનુભવ હોય તો ઔષધ તરીકે જોઈએ તો એનો ઉપયોગ કરવો, પણ એ માત્ર સૂતીજ વખતે; સમાજમાં ફરતાં તે દેખાવાં ન જોઈએ.

હવે દાંત વિષે : દાંત બગડવાનું મુખ્ય કારણ મંદાપણ. આ જેવાં ગરમ પીણા, મદ્યમેવન, ગિરિકટ જેવા લોટવાળા પદાર્થ, ખાંડ એ પદાર્થો પણ દાંતના શત્રુ છે. અપચાથી તો દાંત સાવ નકામા થઈ જાય છે. અપચો થાય એટલે જે માથુસ ખાવધરો અને બેદરકાર હોય છે તેના દાંત પાડી નાખવા એ નિસર્ગ દેવતાને અપરિહાર્ય લાગે છે. ઉગ્મગરા, વિવયસેવન, ગરમ મસાલા એ પણ દાંત બગડવાના કારણો છે. સુખનથી પણ દાંત બગડે છે. અનુભવી લોકોને આ વાત ગળે જાય એવી છે. બિચારાં નાનાં નાનાં બચ્ચાને સુખનનું સુખ કશું નથી હોતું; માત્ર ઘણીવાર જીદાજીદા રોગોના ભોગ થવું પડે છે ખરું. દાંતની સંભાળ માટે અધ્યાહાર, રાત્રે ન ખાવું, ઉગ્મગરા ન કરવા, મસાલા ન ખાવા, દાંતનાં પેદા ફૂલે કે બિધડે એવું કશું ન કરવું, કંઈ પણ અને ગમે ત્યારે ખાધા પછી સ્વચ્છ પાણીના કોગળા કરવા અને સૂતા પહેલાં ખાવજ કે લીમડાનું દાંતથી લઈ દાંત ધસવા, ( આખી રાત દુર્ગંધ મોંમાં જામવા ને કોહવા દેવી અને એથી થતો બગાડ પૂરો થયા પછી સવારે જાડીને તેને રમ આપવી એમાં કશું હાડાપણ નથી.) દાંત ધસતા દાંત વચ્ચેની ફાટોમાંથી કચરો નીકળી જાય એ રીતે પેદાંથી દાંતના છેડા સુધી દાંત ધસવા, વચ્ચે વચ્ચે મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. ( દાંતના બધા રોગ ઉપર આ રામબાણુ ઉપાય છે.) તાજાં શાક સારી પેકે ખાવાં. ( શાક ન ખાવાથી અને શરીરમાં ગરમી થવા દીધાથી સ્કર્વા, રુઝ અને પાયોરિયા જેવા ભયંકર રોગ થઈને મરવાનો વખત આવે છે, અથવા ડોક્ટરને પગે લાગીને દાંત પડાવવા પડે છે.) અતિ ઉષ્ણ અથવા અતિશય ઠંડું કશું ન ખાવું, નાહતી વેળા, દાંત ધસતી વખતે આગળથી પેદાં અદરથી તેમજ બહારથી જોરથી ધસવાં. ( આને લીધે પેદાંમાં અધિરાક્તિસરણુ ઉત્તમ થઈને દાંતના મૂળને જોર મળે છે.) અંદરથી બહારથી અને ઉપરથી એમ ત્રણે બાજુથી દાંતને સાફ કરવા. લોટ-

વાળા પદાર્થ ખાધા હોય તો દાંતમાં ચોટી રહેલો લોટ માફ કરી નાખવો અને ખાવામાં ચણા, વટાણા, લાખરી વગેરે કઠણ પદાર્થ હમેશાં વાપરવા; વગેરે ઉપાય નિયમિત રીતે લેવાથી દાંત સારા રહે છે, એટલુંજ નહિ પણ સાધારણ રીતે બગડેલા દાંત પણ સારા થાય છે. દાંત ઉપર જે પોપડા અથવા ચર બાંહે છે તે કાઢીએ તો દાંત નબળા પડે છે, એમ કેટલાક લોકો માને છે તે ભૂલભરેલું છે. આ પોપડા પેદાંને ધીમે ધીમે પાછાં હડાવીને દાંતનાં મૂળને ઉઘાડાં પાડે છે અને તેને લીધે દાંત કહોવાઈને જાડું જલદી રથાનબધ થાય છે. દાંતમાં ટાંકણી, મોય અથવા સાવરણીની સળા કદી પણ ન ધાલવી. એને લીધે દાંતમાં ઝેર પેસે છે. દાંત ખોતરવાને સાર ઉત્તમ વસ્તુ તે કડવા લીમડાની સળા છે. તે ઝીણી, નરમ અને પૂરતી મજબૂત હોય છે. બરની કોરી કલમ પણ ચાલે. કાનખોતરણાની જોડે બેસાડેલું દાંતખોતરણું મેલું ન હોય તો કદાચ ચાલે. માત્ર દાંત ખોતરી ખોતરીને ઢીલા કરવા અથવા ઉઘાડા કરવા એ તુકસાન કરનાર છે. અપચો ન થવા દેવો. મીઠાના પાણીના ઘ્રગળા કરવા અને રાતે સૂતા પહેલાં દાંત સાફ કરવા, એ સૌથી અગત્યનું છે. દાંતનું બ્રશ વાપરવાથી દાંત રચૂલ રીતે સાફ થાય છે ખરા, પણ બ્રશ એ જનવરના શીંગડાના કૂચાના રેસાનું બનાવેલું હોવાથી તે સૂક્ષ્મ રીતે કાઢવા લાગે છે, એમાં અસંખ્ય રોગજંતુઓ રહે છે, દાંતના મૂળમાં સડો પેસે છે અને દાંતમાં નવા નવા રોગો પણ થાય છે. બ્રશ વાપરનારાઓએ દરેક વખતે બ્રશ પુછકળ પાણીમાં ધોવું અને લાભો વખત તડકામાં મૂકી રાખવું જોઈએ.

સવાલ:-આપણા શરીરમાં ગ્રાગને રોકનારી શક્તિ છે ખરી ? અને શી રીતે વધારાય ?

જવાબ:-બ્રહ્મચર્ય, પવિત્ર રહેણી, શુદ્ધ વિચાર અને પરિપુનું દમન એટલાથી એ શક્તિ અમર્યાદપણે વધારી શકાય છે.

સવાલ:-ગ્રામ્ય અને અસ્લીલ વિનોદથી શી હાનિ થાય છે ?

જવાબ:-જે માણસ ગ્રામ્ય અને અસ્લીલ વિનોદ કરે છે તે એ વિનોદથીજ બીજાઓને સૂચવે છે કે મને સંભાવિત સમજશો નહિ, સભ્યતાની ઢાલ નીચે અસભ્ય અને અલિન હૃદય છે તેને ઝાળખજો. ગ્રામ્ય અને અસ્લીલ વિનોદથી સરસ્વતીનું અપમાન થાય છે. સૌથી મોટો સાંસર્ગિક રોગ તે અસ્લીલ વિનોદ. એમાં સાંભળનારનું પણ અપમાન થાયજ છે. ગ્રામ્ય, અસ્લીલ વિનોદથી હલકટ વ્રતિ હાડ-માંસમાં અને લોહીમાં પેસે છે. સાત વર્ષના સતત પ્રયત્નથીજ એવું શરીર શુદ્ધ થવાનો સંભવ રહે છે. એવા વિનોદને લીધે વીર્યસ્ખલન પણ થાય છે. (અપાડ-ગ્રાવણ ૧૯૯૨ ના “કિશોર” માસિકમાંથી)



## ૨૭-વ્યાયામ શા માટે ?



લોકો કસરત કરે છે પણ તે શા માટે કરે છે એનો ખુલામો સમજી લેવાની ખાસ જરૂર છે. ઘણાં લોકો હજી પણ એમજ માની બેઠા છે કે કસરત કરવાની જરૂર તો એમનેજ છે કે જેમને પહેલવાન બનવું હોય. આ એક ભ્રામક વિચાર છે. પહેલવાન બનવા માટેજ કસરત કરવી પડે છે; તે વગર કસરત કરવી એ જાણે પાપજ છે તે વાત ગણત છે, એ ખ્યાલ ખોટો છે. પરંતુ કસરત નહિ કરવાથી આપણુ શરીર ખામીયુક્ત તેમજ દુર્બળ બને છે, એટલુંજ નહિ પણ અનેક પ્રકારની વ્યાધિઓ પણ આપણા ઉપર દુર્ભક્ષો કરી શકે છે. રોગી મનુષ્ય આ દુનિયામાં વિજય મેળવી શકતો નથી તેમજ પરલોકને માટે પણ કંઈ કાર્ય કરી શકતો નથી. માટેજ શરીરને સુડોળ, સુંદર, નિરોગી તેમજ પુષ્ટ અને દીર્ઘાયુ બનાવવા આપણને દરરોજ વ્યાયામ કરવાની જરૂર છે. પછી જેમને પહેલવાન બનવું હોય તે ભલે તેવી જાતની વિશેષ કસરત કરી શકે પણ નાના મોટા સૌ કોઈ માટે નિયમિત ઓછા કે વધતા વ્યાયામની તો જરૂર છેજ.

આપણા દેશમાં અત્યારે મૃત્યુ સંખ્યા વધતી જાય છે, આયુ-ધનું પ્રમાણ બધા કરતાં આપણી પ્રજાનું બહુજ ઓછું થઈ ગયું છે, જે દેશના લોકો એમ માનતા કે સો વર્ષ જીવવું એ દરેક માણસને માટે રવાણાવિક્રમ છે તેજ આ દેશના માણસોની જીંદગી અત્યારે ૨૫ વર્ષ પણ સરેરાશ ગણવામાં આવતી નથી. આવી પ્રજા માટે જાહેર ખર્ચમાં લખાતી દવાઓ કે વિલાયતથી આવતી દાંધ પણ પ્રકારની દવાઓ જીવનશક્તિ આપે કે જીવનનું પ્રમાણ વધારી શકે તેમ નથી. આપણા માટે તો એકજ માર્ગ અને તે વ્યાયામજ છે. તે વડે આપણે આપણું બળ ફરી પાછું બરાબર પ્રાપ્ત કરી શકીએ તેમ છીએ.

નિયમિત વ્યાયામ કરવાથી આપણું મન પ્રસન્ન રહે છે, શરીરનાં દરેક અંગ પોતપોતાનું કાર્ય બરાબર કરી શકે છે અને તેથી આરોગ્ય બરાબર ટકી રહે છે. આ સર્વ જોને મળે છે તેનુંજ નામ 'પૂર્ણ' આરોગ્ય છે જે નિયમિત વ્યાયામ કરનારનેજ મળે છે. આખો દહાડો સૂઈ, ખેંસી કે પડી રહેનારા કે નિયમિત વ્યાયામ નહિ કરનારાઓને આ વાતની કલ્પના પણ આવી શકે તેમ નથી.

આપણા દેશની વ્યાયામ પદ્ધતિ કેટલી સરસ અને રચિતકર્તા ક્ષતી કે જેનું વર્ણન કરી વખાણ કરવા કરતાં તેનો અનુભવ લેનાર-નેજ પૂજવાથી ખાતરી થઈ શકે તેમ છે. એ પદ્ધતિનો ત્યાગ કરી આપણે આવી બાબતમાં મણુ વિદેશી પદ્ધતિનું અનુકરણ કરેલું છે જે ખરેખર જૂલજ થઈ ગયાય તેમ છે. કેમકે વિદેશી રમતગમ-

તમાં તો આપણે નાતમતના બેદ વધારેલા છે. વૃણા બહુજ મોટા ખર્ચો કરી એ રમત પાછળ જે સોગ અપાય છે તેનાં બદલામાં તો આપણને કંઈજ લાભ મળતો જોવામાં આવતો નથી. એથીજ ફરી પાછી આપણે આપણી પ્રાચીન વ્યાયામપદ્ધતિ તરફ આવવાની અને તેનોજ પ્રચાર કરવાની અતિ જરૂર છે. જ્યારે આપણે તેનો લાભ લઈશું ત્યારે આજના શિક્ષિત નવયુવાનો કે જે અત્યારે સાવ નિર્મોલ્ય, નિસ્તેજ તથા સુસ્ત જોવામાં આવે છે તેવા નહિ પણ હૃષ્ટ, પુષ્ટ તથા પહેલવાન જેવા જોવામાં આવશે. દરેક સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક સર્વ માટે વ્યાયામની જરૂર છે એટલુંજ નહિ પણ તે ભારતીય પ્રાચીન પદ્ધતિના વ્યાયામથીજ ઓછે ખર્ચે વધુ લાભ મળે તેવા વ્યાયામની જરૂર છે. વ્યાયામ કરવા માટે સારામાં સારી જગા ખુલા મેદાનની છે. ઘરની બહાર કે શહેરની બહાર આવુ રથાન મળી શકે છે, પણ ત્યાં ન જઈ શકે કે તેવું ધ્યાન ન હોય તેની ગેરહાજરીમાં કોઈ પણ ખુલ્લી જગા-એ વ્યાયામ કરવાથી ઓછો કે વધુ લાભ તો મળે છેજ. ખુલ્લી જગ્યામાં પૂરતા પ્રમાણમાં ઓક્ષીજન-પ્રાણવાયુ મળી શકે અને સ્વચ્છ તથા સુદર જગામાં તે કાર્ય બહુ સુદર થઈ શકે છે. શુદ્ધ હવાથી આપણા શરીરમાં સ્ફુર્તિ આવે છે, ફેફસા પુષ્ટ બને છે, શરીરમાં લોહીનું સંચાલન પણ બરાબર થઈ શકે છે.

બની શકે ત્યાં લગી શરીર પર વસ્ત્ર ન હોય તેવી રીતે માત્ર ચઢી કે લંગોટજ ગંખી વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ કેમકે તેથી કસરત બરાબર થઈ શકે છે ને ખુલા હિદ્રોમાં બહારની ગુદ્ધ હવા જઈ મળે તથા દોષોને તે આમડીના હિદ્રોવાટે સહેલાઈથી બહાર કે કઢી શકે છે.

એ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કે દરેક માણસે વ્યાયામ તો કરવાનું છેજ પણ તે પોતાની શારીરિક સપત્તિ હોય તેનાજ પ્રમાણમાં તેની માત્રા બરાબર કરવી જોઈએ. શરીરબળથી વધુ વ્યાયામ કરવાથી અવસ્થા હાનિ થાય છે તે વાત કદી પણ ભૂલવી ન જોઈએ.

રચિપૂર્વક, બળના પ્રમાણમાં અને પ્રસન્ન ચિત્તથી કરેલ વ્યાયામ પૂર્ણ લાભદાયક હોઈ શકે છે અને તેથી મન પણ પ્રમત્ત રહે છે. વળી તે વ્યાયામમાં અનેક પ્રકારના આસન વગેરે મરજી મુજબ પરંતુ સમજીને બરાબર કરવા જેથી બરાબર લાભ મળી શકે છે.

વ્યાયામ માટે કોઈ ચોક્કસ માત્રા દહી નજ સકાય, કેમકે એક માણસ ૧૦૦ બેઠક કરી શકે છે, બીજા માટે દરજ પૂરતી હોય છે, ત્યારે એક માણસ ૨૦૦ દંડ કરી શકે છે બીજાને ફક્ત ૫ દંડ પણ પૂરતા ગણાય છે. એટલે ધીમે ધીમે વધી શકાય ખરું, પણ દરરોજ થાક લાગે કે પસીનો થાય અથવા જરાપણ અસક્રિત જેવું—થાક જેવું લાગે કે તુરત વ્યાયામ પૂરતો થયો છે સમજીને બંધ કરી દેવું જોઈએ. વળી દંડ કર્યા પછી સિંચીસન અથવા દોડવા પછી

દંડ આવી રીતે એક પછી બીજી કસરત તરતજ ન કરવી જોઈએ કેમકે તેથી લોહીના પ્રવાહને ઉલટી ગતિ મળવાનો સંભવ છે. આ બાબતમાં ખાસ અભ્યાસીની સલાહ લેવી ઉપયોગી છે. પરંતુ જે કંઈ કરે તે સમજીને ઉત્સાહથી તેમજ આનંદ સાથે કરે તો તેજ વ્યાયામ તમને ખૂબ લાલ આપનારું બની શકશે. વ્યાયામના અનેક પ્રકાર છે. કેટલાક એટલા બધા સરળ છે કે તેનો લાલ નાનાં બાળકો, સ્ત્રીઓ અને દુર્બળ મનુષ્યો પણ લઈ શકે છે, માટે તેની પસંદગી પોતાના શરીર બળ તથા મનની રૂચિ પ્રમાણે કરવાની છે. દંડ, ખેંદક, આસન, પ્રાણાયામ, શિર્ષાસન, મુગદળ ફેરવવા, સૂર્યનમસ્કાર, મક્કખમ, કુસ્તી કરવી, લાઠી ફેરવવી, દોડવું, પાણીમાં તરવું, કુદકો ભારવો, સામાન્ય રીતે ચાલવું, ઘોડાની સ્વારી કરવી વગેરે અનેક પ્રકારો છે; એમાંથી પોતાની મરજી પ્રમાણે અને સમયાનુસાર પસંદગી કરવાની છે.

વ્યાયામ માટે સરસ સમય પ્રાતઃકાળનો છે. એ સમયે કસરત કરવાથી દંડા પ્રહરમાં શાંતિથી કસરત કરી શકાય છે અને એ સમયનો પ્રાણવાયુ વધુ લાલકર્તા થઈ શકે છે. જેઓ કારણવશાત્ સવારે તેમ ન કરી શકે તે માટે તો સાયંકાળ પણ ચાલી શકે તેમ છે. બાકી બિમાર, કમજોર અને જમી લીધેલા માણસ માટે કસરત કરવાની ના કહેવા છે તે જૂલપું ન જોઈએ. આપણે જમીને સામાન્ય રીતે ફરવા જઈએ છીએ ને ધીમેથી ચાલીએ છીએ તે વાતમાં કંઈ દોષ નથી પણ જમીને કામઘંઘે દોડતા જઈએ છીએ એ તો એક જૂલજ ગણાય તેમ છે. આટલી ચર્ચા પછી આપણે સમજી શક્યા હોઈશું કે કસરત એ કંઈ પહેલવાન યનાર માટેજ હોઈ શકે તે ખ્યાલ ગલત છે. કસરત તો સૌ કોઈ કરે છે, ને સર્વ માટે જરૂરી બાબત છે પણ તે સમજીને કરવામાં આવે તથા યોગ્ય રીતે નિયમસર કરવામાં આવે તો તે બહુજ ઉપયોગી અને લાલદાયક બને છે. કસરતનું સ્થાન આજકાલ વિદેશી રમતગમતમાં બદલી ગયું છે એ રમતગમત પાછળ આપણે દર વર્ષે ખૂબ હેરાન થઈએ છીએ, લાખો રૂપિયાનું પાણી કરીએ છીએ અને તે છતાં પણ આપણને બળ, ઉત્સાહ કે આરોગ્યનો લાલ મળતો જોવામાં આવતો નથી, ઉલટું આવી જાતની રમત ખેલનારાઓમાંથી અનેક મુડાલ જેવા પણ જોવામાં આવે છે, તો તે દિશા બદલી આપણે આપણી પ્રાચીન પદ્ધતિની કસરત તરફ આવવાની જરૂર છે, જે સર્વત્ર યઈ શકે, સર્વ કોઈ કરી શકે, જેનાથી વધુ લાલ પણ મળે અને જેના પાછળ જરાપણ ખર્ચ થતો નથી. આવી કસરતથીજ આપણું આરોગ્ય, જીવન, આયુષ્ય વૃદ્ધિને પામે તેમ છે.

( બાન્ધુઆરી ૧૯૩૮ના “ આરોગ્યસિંધુ ” માસિકમાંથી )

## ૨૮—શીર્ષાસનથી શરીર-સુખાકારી સુધરે છે

—ॐॐॐॐॐॐॐ—

હિંદુ યોગ-વિજ્ઞાનમાં જે અનેક આસનોનો સમાવેશ થાય છે તેમાંના ધણીખરા આસનો શરીર-સુખાકારી વધારવામાં મહત્ત્વનો ફાળો આપે છે. સૂર્ય નમસ્કારથી મનુષ્ય-જીવનને કેટલા બધા ફાયદા થાય છે તે ઔધ-નરેશે છેક ક્ષિત્ત સુધી સિદ્ધ કરી બતાવ્યું છે અને આજે ક્ષિત્ત અને અમેરિકામાં પણ ધણા સ્ત્રી-પુરુષો આ પ્રયોગ અજમાવતા થયા છે. આવીજ એક બીજી પ્રક્રિયા શીર્ષાસનની છે. શારીરિક સુલભતાની દૃષ્ટિએ સૂર્ય-નમસ્કાર કરતા શીર્ષાસનનો પ્રયોગ જરા દુષ્કર લાગે એ બનવાળેજ છે, પરંતુ તેના ફાયદા પણ એટલા મોટા છે કે તે શીખી લીધા બાદ તેનું ચક્રવૃદ્ધિ વ્યાજ સહિત વળતર મળી રહે છે. વળી જે ધ્યાનપૂર્વક પ્રયાસ કરવામાં આવે તો ૮ થી ૧૫ દિવસની અંદર કોઈ પણ માણસ આ પ્રયોગ કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત કરી લે છે અને બાદ તેનો નિયમિત અભ્યાસ રાખવાથી શરીરમાં બળ, બુદ્ધિ અને ચેતનના ઝરા કુટતા હોઈ આખરે આયુષ્યની પણ વૃદ્ધિ થાય છે, આમ છતાં આ કિમતી પ્રયોગ માટે તે અજમાવવાની તમારી પોતાની ધગશ સિવાય બીજા કંઈજ બાહ્ય સાધન-સામગ્રીની જરૂર પડતી નથી અને તેથી જો આજે તેનો જોઈએ તેટલો લાભ ન લેવાતો હોય તો અજ્ઞાન અને હિંદસીનતા સિવાય તે માટે બીજું કંઈજ કારણ હોવાનો સંભવ નથી.

### શીર્ષાસન કેમ કરશો ?

શીર્ષાસનનો આ મહત્ત્વપૂર્ણ પ્રયોગ અજમાવી જોવાની જો તમને ઇચ્છા થાય તો તમારા ઘરના એક સ્વચ્છ અને હવાની પૂરતી અવર-જવરવાળા ભાગમાં પલારી વાળી ટટાર ખેસો અને પછી બેને હાથના આગળાઓ એક બીજામાં ભેરવી હથેળી જમીન ઉપર રાખી તેના ઉપર માથું ઝૂંકી બિચા થાઓ. શરૂઆતમાં તમને કદાચ તેમ કરવામાં સફળતા નહિ પણ મળે, પરંતુ તેથી હતાશ થયા વિના મક્કળ થાઓ ત્યાં સુધી જો આ પ્રયાસ ચાલુ રાખશો તો બે-ત્રણ દિવસમાં તમને સુખ થશે. જો માથા નીચે કંઈક સુવાળી ગાદી કે લુગડાના કુચા જેવું રાખવાનું યોગ્ય લાગે તો તેમ કરવામાં હરકત નથી, પરંતુ શીર્ષાસનના પ્રયોગમાં એક વસ્તુનું તમારે ખાસ ધ્યાન રાખવાનું છે અને તે એ છે તમારું આયુષ્ય શરીર ટટાર રાખી તેનો બધો ભાર માથા ઉપરજ આવવો જોઈએ. શરૂઆતમાં તો આ આસન અર્ધી મિનિટથી વધુ કરશોજ મા, એટલુંજ નહિ પણ તેથી ઓછો સમય થઈ શકે તો પણ હરકત નહિ પરંતુ જેમ જેમ માથા ઉપર



હિસા થવામાં તમને ખાસ મુશ્કેલી કે અસ્વસ્થતા જણાવાનું દૂર થાય તેમ તેમ સમય વધારતા જ્યાં ૫-૧૦-૧૫ કે છેવટે ૨૦ મિનિટ સુધી પણ આ આસન લંબાવવામાં વાધો નથી.

### સામાન્ય સાવચેતી

શીર્ષાસનનો પ્રયોગ દરેક તંદુરસ્ત માણસ કરી શકે છે, પરંતુ કોઈ પણ સંજોગોમાં તે ૨૦ મિનિટથી વધુ વખત લંબાવવો જોઈએ નહિ તેમ જોજન કયાં પછી કે બીજી કોઈ પણ જાતની શરીરને શ્રમ આપે એવી કમરત કયાં બાદ પણ આ આસન કરવું નહિ.

( ૨૭ જુન ૧૯૩૭ ના “ પ્રજાચિત્ર કેસરી ” સાપ્તાહિકમાંથી )

## ૨૧-ચોમાસું

( લેખક:-શ્રી. વસંતરાવ હેગિષ્ટે )

ચોમાસું રોગ ફેલાવનાર ઋતુ ગણાય છે. તે ફેલાયેલા રોગોને ક્રોડ શરદ્ઋતુમાં થાય છે અને તેથી શરદ્ઋતુને રોગનો રાજ ગણવામાં આવે છે. જે મેધરાજ દુનિયાનો રાજ ગણાય છે; જગતના પોપણનો આધાર મુખ્યત્વે એના ઉપરજ છે, તે સાથે સાથે રોગ પણ ફેલાવે એ માની ન શકાય એવી વાત છે. પણ પ્રત્યક્ષ આપણને તેવો અનુભવ તો થાય છે તો પછી સાચું શું ? હાં તો વરસાદમાં દોષ હોવો જોઈએ અથવા આપણામાં-જેના ઉપર વાતાવરણની પ્રક્રિયા થઈ રોગથી પટકાઈએ છીએ તેમનામાં-દોષ હોવો જોઈએ. હવે દોષ કોનો છે તે આપણે તપાસીએ.

આપણી પૃથ્વી ફરે છે; તેમાં નિરંતર ફેરફાર થયાજ કરે છે. તે ફેરફાર અનુસાર નિસર્ગને અનુભરીને બુદ્ધિપૂર્વક આપણે ફેરફાર ન કરીએ તો હાં તો આપણી વિકૃતિ થાય અથવા આપણો વિનાશ થાય. નિસર્ગને રસ્તે ચાલવું એટલે શું ? જંગલમાં જઈને ખેસી જવું ? આટલા બધાં મકાનો બાધ્યાં છે, આટલી બધી લૌતિક સુધારણા જે આપણે કરી છે, તેને છોડી દેવી ? અને જેમ પણ અને જંગલ-વાસીઓ વર્તે છે તેમ વર્તવું ? એમ વર્તવાની આપણે ઇચ્છા કરીએ તોપણ વર્તી શકીએ તેમ નથી અને બીજું, એ ખરો માર્ગ છેજ નહિ. પૃથ્વી ઉપર બહુજ અલ્પ સંખ્યામાં માણસ હતાં તે વખતે તે શક્ય અને યોગ્ય હતું. હવે એવી વાહિયાત વાત કરવામાં કોઈ અર્થ નથી. ત્યારે કરવું શું ? તેનો જરા વિસ્તારથી વિચાર કરીએ.

આને માટે આપણું ક્ષેત્ર ફક્ત આરોગ્ય પૂરવુંજ છે એટલે તે

પૂરતોજ વિચાર કરીએ. પ્રાચીન સમયમાં રોગ નહોતાં. માણસો બળવાન અને દીર્ઘાયુષી હતા એમ કહેવાય છે. તે વખતે રોગનાં આરોગ્યનો વિચાર કરવા માટે મ્યુનિસિપાલિટી કે હોસ્પિટલો નહોતી કે સાર્વજનિક આરોગ્યના જુદા જુદાં ખાતા ન હતા. જેમ જેમ આ સંસ્થાઓની જરૂર લાગતી ગઈ તેમ તેમ આ બધી સંસ્થાઓ ઉભી થઈ. પહેલા વ્યક્તિ વિના વ્યક્તિ ચલાવી શકતી, પછી ટોળાઓ બધાં, શહેર અને રાષ્ટ્રો ધમ્મતા ગયા અને સાર્વજનિક આરોગ્ય એ અનિવાર્ય જરૂરિયાત બની. પણ હજી તે જેટલે અંશે સાર્વજનિક બનવી જોઈએ તેટલી બની નથી. જગત એકે આખું એકમ ધતું જાય છે તે સ્વીકારાતું નથી. તેને માટે માણસ જાતેજ જવાબદાર છે. આપણે ચોમાસાનોજ વિચાર કરીએ. ચોમાસાથી રોગ ફેલાય છે તેનાં જે કારણો માનવામાં આવે છે તે નીચે પ્રમાણે છે.—

(૧) ચોમાસામાં આકાશ વાદળાથી ઢંકાયેલું હોય છે તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં સૂર્યપ્રકાશ મળતો નથી અને તેથી પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળતી નથી અને જંતુઓનો નાશ થતો નથી. તેથી રોગનો ફેલાવો થાય છે અને જીવનશક્તિને અભાવે તે વધતોજ જાય છે.

(૨) ચોમાસામાં ઠંડકાણે એકઠા થયેલા પ્રાણીમાં સડો થઈ જંતુઓ પેદા થાય છે અને તેથી મેલેરિયા જેવા રોગ થાય છે.

(૩) જીવનશક્તિ ઓછી થવાથી સાહજિકજ તેની અમર પાચનશક્તિ ઉપર થાય છે અને ખાવાપીવામાં ધ્યાન ન રાખવાથી અપચો, મરડો, ક્રોધેશ, વિષમજ્વર જેવા અનેક રોગો થાય છે અને આવા રોગી જ્યાં લા ઝાડે ફરવા બેસી જાય તેથી માખો ઉત્પન્ન થાય અને એ માખો ખાઈ પદાર્થ ઉપર બેસી રોગનો ફેલાવો કરે તેથી રોગનો ગુણુકાર થતોજ જાય.

આના ઉપાય તરીકે સર્વે જંતુને મારવાનો ઇલાજ સચવાય છે. કૂવાઓમાં, તળાવોમાં અને જ્યાં જ્યાં પ્રાણી એકઠું થતું હોય લા ત્યાં જંતુનાશક દવાઓનો ઉપયોગ કરવાનું સચવવામાં આવે છે અને ખાવાપીવામાં નિયામત રહેવાનું કહેવામાં આવે છે. આમ જંતુ મારવાનો ગમે તેટલો પ્રયત્ન થાય તોપણ તેને પહોંચી વળી શકાય ખરું ? અને તેમ ન થાય તો રોગ તો ફેલાવાનોજ. પછી કરવું શું ? ખરું જોતા કુદરત તો ગંદા પ્રાણીનો અને નકંત્રો ઉપયોગ કરે છે. તેનું સારામાં સારું ખાતર થાય અને તેથી જમીનનો કસ વધારી શકાય જેમ્ બૌતિકશાસ્ત્રને આધારે સુધારા થતા ગયા તેમ બધી સુધારણા થવી જોઈએ. જે અમુક વ્યક્તિઓજ તેનો સર્વ ફાયદો ઉઠાવવા માગતી હોય તો તે સુધારણામાં આવાં વિદ્વો અનિવાર્ય છે. હિંદુસ્તાનની સરખામણીમાં ઈંગ્લેન્ડમાં મરણપ્રમાણ બહુજ ઓછું છે

અને દરેકની આયુષ્યમર્યાદા લાંબી છે. એથી રોગો બહુજ ઓછા થાય છે. રશિયાના આકાશ તેથી પણ વધુ પ્રગતિ ખતાવે છે; કારણકે તે દેશમાં વ્યક્તિનું દુઃખ સમાજ ઉપર અસર કરશે એમ મનાય છે અને તેથીજ આખા સમાજને ધોરણે રાજ્ય દરેકનો વિચાર કરે છે. આખી દુનિયા આ રીતે સમાજવાદી બની જાય તો ક્યાયે રોગનું કારણ ન મળે અને બીજા ઉપર ખતાવ્યા તેવા અધુરા અને અધકચરા ઉપાયો લેવાનીયે જરૂર નહિ પડે પણ આખી દુનિયામાં તો આવી સુધારણા થવાની હશે ત્યારે થશે. ત્યાંસુધી રોગના ભોગ બન્યાજ કરવું ? નિમર્ગોપચારો આનો ઉપાય સૂચવે છે અને તે એ છે કે, ' જીવનશક્તિ વધારો. '

તમે ઘણી વખત બજારમાં ફરતા જોયું હશે કે શરીરે અલભરત એવા પકાણો કે મારવાડીઓ સેંકડો માખોથી બજુબજુતી એવી માખીઓવાળા મિદાઇ ખાય છે અને છતાં તેમને કશોજ રોગ થતો નથી. ખૂબ રોગચાળો ચાલતો હોય ત્યાં પણ અમુક માણસોનું ફવાડુંએ ફરકતું નથી અને તેઓ પોતાનું સ્વાસ્થ્ય મારી રીતે ટકાવી શકે છે. આનો ચોક્કસ જવાબ કોઈ ડોક્ટર આપી શકતો નથી. ફક્ત એટલું જ કહે છે કે એનામાં જીવનશક્તિ ( વાઇટલિટી ) વધારે છે. એટલે જેનામાં જીવનશક્તિ વધારે છે, એ જંતુઓને ખાઇ જમીને પણ લોહી ખતાવી જીવી શકે છે.

' જીવનશક્તિ વધારો ' એ ઉપાય તો હીક પણ આ બધા રોગો ફેલાવનાર વાતાવરણ વધતુંજ જશે તો શું કરવું ? કુદરત તો એનું કાર્ય કયેંજ જાય છે જેથી હવાશુદ્ધિ થતીજ રહે છે. એ હવાશુદ્ધિ કેવી રીતે થાય છે અને વરમાદ પણ તેમાં કેવી રીતે લાગ લગવે છે તે જોઇએ. જીવનશક્તિ કેવી રીતે વધારવી અથવા સાચવવી તેનો વિચાર પછીથી કરીશું.

હવામાં સામાન્ય રીતે નીચેના જુદા જુદાં વાયુ હોય છે:-

૧ ઓક્સિજન, ૨ નાઇટ્રોજન, ૩ કાર્બોનિક એસ, ૪ ઓર્ગેન. ૫ એમોનીઆ, ૬ પ્રાણિજ, વનસ્પતિ, અને ખનિજ પરમાણુ, ૭ નાઇટ્રીક એસીડ, ૮ ઓઝોન અને ૯ પાણીની વરાળ ( ગરમીના પ્રમાણમાં. )

આપણને મુખ્યત્વે ઓક્સિજનનની જરૂર છે, પણ તે ખૂબ જલદ છે એટલે હવામાંના બીજા મુખ્ય વાયુ નાઇટ્રોજન તેનું પ્રમાણ સરખું રાખે છે. બીજાં તત્ત્વો થોડે ઘણે અંશે આપણને પોષણ આપે છે; કેટલાક તુકસાન કરનારા પણ છે, પણ વનસ્પતિઓ તેનો ઉપયોગ કરે છે એટલે પરસ્પર લેવડદેવડ થઇ આપણને જોઇએ તેવી શુદ્ધ હવાજ મળે છે. હવે હવા અને વાતાવરણ શુદ્ધ કેવી રીતે થાય છે તે

જોઈએ. એવું ન થાય તો બહુજ અવ્ય સમયમા દુનિયાનો વિનાશ થાય.

(૧) વાયુ પ્રસરણુ:—હવકો કે ભારે વાયુ ગમે તેમ એકમેક સાથે મળી જાય છે. તમે જે શીશીમા જે પ્રકારના વાયુ લો, એકમા ભારે અને ખીજમા હલકો. ભારે વાયુવાળી શીશીમા હલકા વાયુવાળી શીશીમાથી વાયુ રેડતા હો. તેવી રીતે તેના ઉપર શીશી ધરો. સામાન્ય નિયમ એવો છે કે ભારે નીચે જશે અને હલકું ઉપર રહે. પણ વાયુને એ લાગુ નથી પડતુ. ભારે વાયુ હલકા વાયુવાળી શીશીમા જવા માંડે અને તે એક ખીજ સાથે મળી જશે. એ રીતે ભારે થએલો વાયુ આખા વાતાવરણમાં પ્રસરી જાય છે અને એ રીતે તે ઓગળી જવાથી વિનાશ કરી શકતો નથી.

(૨) વાતાવરણની સતત ગતિ:—સૂર્યની ગરમીથી હવા (ફૂલાય છે) વિસ્તાર પામે છે, હલકી થાય છે અને ઊંચે ચઢે છે, તેને રથજે ખીજા હાડી અને ભારે હવા આવે છે. આ પ્રમાણે હવાને ગતિ પ્રાપ્ત થાય છે, અને તેથી પવન વાવા લાગે છે. આ પવનથી દોષિત દ્રવ્યો ઘસડાઈ વિશાળ દરિયામા ફેંકાઈ જાય છે.

(૩) વનસ્પતિદ્વારા મળતો ઓકિસજન:—આપણે જેમ આસોચ્છાસ લઈએ તેવીજ રીતે વનસ્પતિ પણ લે છે. આપણે ઓકિસજન લઈએ છીએ અને કાર્બોનિક એસીડ ગેસ બહાર કાઢીએ છીએ. વનસ્પતિ તેથી ઉલટું કરે છે, તેથીજ આપણને ખૂબ પ્રમાણમા ઓકિસજન મળે છે. આથીજ માણસોથી દૂર—વનસ્પતિ ખૂબ હોય ત્યા—ફરવા જવામા ખૂબ મહત્વ છે.

(૪) હવામા ઊડતા ભારે દ્રવ્યો પાછા જમીન પર પડે છે અને તેને શુદ્ધ કરવાનું કામ સૂર્ય કરે છે.

(૫) વરસાદને લીધે પણ હવામા ઊડતા અનત પરમાણુઓ જમીન પર પડે છે અને કેટલાક દ્રવ્ય વરસાદના પાણીમા મળી જાય છે.

ઓકિસજન અને ઓઝોનનો રાસાયનિક સંયોગ (ઓક્સિઝાઈઝીંગ) કેટલાક અશુદ્ધ દ્રવ્યોને ખાઈ જાય છે.

આ કુદરતી હવાશુદ્ધિકરણને મ્યુનિસિપાલિટી કે એવી સાવજનિક સંસ્થાઓએ મદદ કરવી જોઈએ.

હવે આપણે જીવનશક્તિ સાચવવાના ઉપાય ઉપર આવીએ. જીવનશક્તિ સાચવવા માટે નિયમિત આહારપાચનના અવયવોને પૂરતા આરામ, કસરત અને સારી બિઘની જરૂર છે. x x x

ઉનાળાના પછી તરતજ શરીરને ઠંડકની જરૂર છે. એવે સમયે શરૂઆતના જે ત્રણ વરસાદમા પલળતા ફરવા ગયા હોય તો આખા

ચોમાસામાં શરદી થવાની બીજ નહિ રહે અને તમારા શરીરમાં કંઈ વિકૃતિ હશે તો તેની પ્રક્રિયા તરતજ થશે અને તેના ઉપાય યોગ્ય સમયે તમે લઈ શકશો.

સામાન્ય રીતે ચોમાસામાં પાચનશક્તિ મંદ હોય છે. તેમાં ગિતાહારી રહેવું જોઈએ. આઠવાડીઆમાં એક દિવસે ૨૪ કલાકનો અને ૧૫ દિવસે ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવા ચોમાસામાં તો ચૂકવું નહિજ.

કસરતમાં ફક્ત ચાલવાની, તરવાની અને થોડાં આસનો કરવાં. લીંબુનું સેવન અને તો રાજ રાખવું. તે સાથે પાલખ, આદુ અને ફૂદીનાનો રસ પણ વધુ પ્રમાણમાં લેવો જોઈએ. દૂધ ઉકાળીને પીવું.

ચોમાસાનાં બધાં ફળો ખૂબ છૂટથી લેવાં. ચોમાસામાં કાકડી, કેળાં, જાંબુ, દારૂભરી સફરજનું, લીલી દ્રાક્ષ વગેરે ફળો યામ છે; તેને ખૂબ પ્રમાણમાં ખાવાં.

સવારના નાસ્તાને બદલે લીંબુ, મધ અને આદુનો રસ મેળવીને પાણી સાથે લેવો. સહેજ પણ બેચેની લાગતા ઉપવાસ કરવો. માનસિક શ્રમ કરવો નહિ. કરવા જતી વખતે પગમાં જોડા પહેર્યા વગર કરવા જવું અને લીલા ધાસવાળી જગ્યા ઉપર ખૂબ ચાલવું. આમ ચાલવાથી લીલા ધાસમાથી પગની નસોમાં અમુક પ્રકારની લેવડ દેવડ થાય છે અને તેથી તંદુરસ્તી ઉપર અજળ અસર થાય છે.

ઉનાળામાં શરીરના બધાંજ અવયવો શુદ્ધિ કરવામાં શકાયેલાં હોય છે. ચોમાસામાં શુદ્ધિની ક્રિયા ફક્ત આંતરડાં, મુત્રાશય અને ફેફસાંઓનેજ કરવાની હોય છે. આંતરડાં અને મુત્રાશય વધારે કાર્યક્ષમ રહે, તે માટે જાંબુ, લીંબુ, કાકડી અને કેળાં લેવાં જોઈએ અને ફેફસાંઓ પોતાનું કાર્ય સારી રીતે કરે તે માટે ઊંઘતાની સાથે કરતી વખતે અને સવાર સાંજ નહાતી વખતે ઊંડા શ્વાસ લેવા જોઈએ. ઉનાળામાં તમે બે સ્નાન નહિ કરો તો એક વખત ચાલી શકશો પણ ચોમાસામાં બે સ્નાન બહુ હિતકર થશે. સ્નાન હંડા પાણીથીજ કરવું. બને તો તળાવ કે નદીમાંજ નહાવા કે, તરવા જવું. શરદી જેવું લાગે તો ખાવાનું છોડી દેવું પણ નહાવાનું તો ચાલુ રાખવુંજ. સૂવાનો સમય હંમેશા કરતાં સહેજ મોડો રાખવો એટલે લગભગ ૧૦ વાગે સૂવાનું રાખવું. (જુલાઈ ૧૯૩૭ ના " નવરચના " માસિકમાંથી)

## ૩૦-સ્નાન સંવંધમાં એક મૂલ

( લેખક:-કવિરાજ પં. દાકુરદાસ શર્મા )

પ્રથમ ગરમપાણીથી નહાઈ પછી ઠંડા પાણીવડે નહાવું જોઈએ, હું જ્યારે આ રીત લોકોને બતાવું છું ત્યારે તેઓ શંકાશીલ બને છે, પૂછવા બેસે છે કે એથી શરદી તો નથી થતી ને ? આવી રીતે ગરમ ઠંડા પાણીથી નાહવાથી કોઈ દર્દ તો પેદા નથી થાતું ને ? આ શંકા ખોટી છે. આજે હું તેનો ખુલાસો કરું છું.

તંદુરસ્ત મનુષ્ય જે બરાબર સ્નાન કરવાને લાયક છે તેણે તો આ રીતનો સંપૂર્ણ લાભ લેવો જોઈએ અને તે પણ ખાસ કરી શીત-ઠાળમા. હું પોતે પણ શરદીની મોસમમાં અથવા તો પહાડી ઠંડા પ્રદેશમાં હોઈ ત્યારે આ રીતે સ્નાન કરું છું. ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવાથી શરીર પરનો મેલ દૂર થઈ શરીર સાફ બની જાય છે. તે પછી ઠંડા પાણીવડે સ્નાન કરવાથી પ્રતિભામ ક્રિયા થાય છે ને તેથી શરીરનું ઢીલાપણું દૂર થાય છે અને રક્તિ આવી જાય છે. પરિણામે શરદી-ગરમી સહન કરવાની શક્તિ મજબૂત બને છે. વધુ લાભ મેળવવા માટે તો વારંવાર ગરમ પછી ઠંડું એવી રીતે પાણી લઈ સ્નાન કરવું જોઈએ. આમાં એ વાત જરૂરી છે કે છેવટમાં તો ઠંડું પાણીજ વાપરવું જોઈએ.

ગરમપાણીથી નહાયા બાદ ટાઢ પડે છે અને તેથી નહાયા પછી જે બહાર ઠંડી હવામાં જવાય તો શરદી લાગવાનો ભય છે. પણ ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ એવી રીતે શરદીનો ભય રહેતો નથી અને ટાઢ પણ પડતી નથી.

કમજોર તેમજ બિમાર માણસો માટે ફક્ત ગરમપાણીથી સ્નાન કરવાની જરૂર છે. તેમને ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરતાં શરીરમાં ગરમી આવી શકતી નથી. વળી તેમણે નહાયા પછી હવામાં પણ ફરવું જોઈએ નહિ.

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવા પછી શરીરમાં શક્તિ આવે છે અને ગરમ પાણીથી સ્નાન કર્યા બાદ શરીરમાં ઢીલાપણું તથા નબળાઈ જણાય છે. ગરમ પાણી ઠીક છે પણ તે પછી જે ઠંડા પાણીથી સ્નાન થાય તો વધુ શાલ થાય તેમ છે.

( જુન ૧૯૩૭ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી )

## ૩૧-ડૉક્ટર સૂર્ય

(લેખક:-શ્રી. ચંપકલાલ શાહ)

ડૉક્ટર સૂર્ય; સમય:-સૂર્યોદયથી સૂર્યાસ્ત

શ્રી:-ગરીબ, તવંગર બધાને મક્ત

ડૉક્ટર સૂર્ય! અહા, કેવું અજાણ્ય નામ છે! પરંતુ તેઓ ઘણા પ્રખ્યાત છે. ડૉક્ટર સૂર્ય અનુભવી ડૉક્ટર છે. આખું વર્ષ, દિવસ અને રાત જોયા વગર દરરોજ સવારથી સાંજ સુધી તેઓ કામ કરે છે.

તેઓ આખો દિવસ ફરતાજ હોય છે. આપણને સુવાડીને તેઓ દુનિયાના ખીજા ભાગમાં તેમના દર્દીઓ માટે જાય છે, કારણકે ડૉક્ટર સૂર્ય એક ઉપયોગી માણસ છે.

તમે તેને ઓળખો છો. ખરેખર બધાજ તેને ઓળખે છે. પરંતુ આપણામાંના કેટલાક તેમને સવારમાં પ્રથમ વખતે જોતાં તેમને પ્રણામ કરવાનું ભૂલી જાય છે. તે એક ઉદ્યોગી માણસ હોવા છતાં તેમની પાસે દરેકને મળવાનો વખત છે. જો વરસાદ પડતો ન હોય તો તમે તેમને ગમે તે વખતે, પ્રથમથી ખબર આપ્યા સિવાય પણ મળી શકો છો.

વર્ષમાં થોડાકજ દિવસ વરસાદ વરસતો હોવાથી તમે તેમને લગભગ દરરોજ જોઈ શકો છો. તે તમારા બધા રોગોનો નાશ કરે છે. દરરોજ જો તમે તેમને એક કલાક મળો તો તો તેઓ તમારા આરોગ્યને કાયમ માટે ખરાબર રાખશે. તેઓ એટલા સારા ડૉક્ટર છે કે માત્ર તેમની નજરથી તમારા રોગનો નાશ કરે છે. તેમની દવાઓ સાદી છે, નથી કઠવી કે નથી વિશાળતી દીવેલ! તે ફક્ત બેજ વસ્તુઓ દવા તરીકે જણાવે છે, તમે તેને યાદ રાખજો:-

‘સૂર્યનું તેજ અને સ્વચ્છ હવા.’

તમારે જે કરવાનું છે તે ફક્ત ખુલ્લી હવામાં રહેવાનું છે. ફક્ત ઠંડી ન લાગે તેની સાવચેતી રાખી તમે રમતો રમી શકશો કે પુસ્તકો વાંચી શકશો.

ડૉક્ટર સૂર્યની નજર આપણા શરીર ઉપર પડતાં આપણે મોટા અને મજબૂત થઈએ છીએ. ડૉક્ટર સૂર્ય આપણા તમામ રોગોને નાબૂદ કરે છે, એટલુંજ નહિ પરંતુ આપણને તંદુરસ્ત રાખે છે. ઉપરાંત આ ભલા ડૉક્ટર આપણી પાસેથી તે માટે કંઈ પણ ફી લેતા નથી.

આપ આ મક્ત દવા અને સલાહ આપનાર ડૉક્ટર સૂર્યની મુલાકાત રોજ લેશો? (“બાલજીવન” માસિકના એક અંકમાંથી)

## ૩૨-ઝંઘની આવશ્યકતા

શ્વિટનની શાળાઓમાં લાલુતા વિદ્યાર્થીઓની તળીબી તપાસ કરનાર નિષ્ણાતો એવો અભિપ્રાય ધરાવતા થયા છે કે ઉછરતી પ્રજાના શારીરિક વિકાસમાં ખોરાક કરતા ઊંધ વધારે મહત્વનો ભાગ લઈએ છે.

શ્રીમત માખાપોના બાળક ધણી વખત સામાન્ય રિથતિના બાળક કરતા પણ વધારે નિર્માત્ય હોય છે એ તો સહુ કાંઈ જાણે છે, પરંતુ તેનું કારણ શું હશે એ સમજાતું નથી કેમકે તળીબી તપાસ માટે ન્યારે તેમને નિષ્ણાત ડોક્ટર પાસે લઈ જવામાં આવે છે ત્યારે તેમને કાંઈ ખાસ રોગ હોય એમ તો જણાતું નથી અને છતાં જો તેમનો શારીરિક બાધો નિર્બળજ રહ્યા કરતો હોય તો તેનું શું કારણ હોય જોઈએ ?

### મોડું ઊંધવાના ગરફાયદા

શારીરિક વિકાસ માટે પૂરતા પૌષ્ટિક ખોરાકની તેમને ખેચ પડે છે એમ તો કાંઈથી કહેવાયજ નહિ. કેમકે શ્રીમત માખાપોના બાળકો સબધમાં કાંઈ પણ ફરિયાદ કરવાની મહેતી હોય તો તે ઓછા કે અધુરા ખોરાકની નહિ પણ વધારે પડતા ખોરાકનીજ હોય છે.

પરંતુ જો બદલજમી, અતિમાર કે વધારે પડતો ખોરાક લેવાથી થતા હોળરીના દર્દોના પણ અભાવ હોય તો શારીરિક બાધાની નિર્બળતા વધારે પડતા ખોરાકને આભારી છે એમ પણ કહેવાય નહિ.

અને શ્વિટનની શાળામાં લાલુતા વિદ્યાર્થીઓ તળીબી તપાસને અતે આવા મોઢ રોગથી પીડાતા દોવાનું જણાયું નહિ હોવાથી તેમનો શારીરિક બાધો નિર્બળ રહેવાનું શું કારણ હોઈ શકે ?

આ પ્રશ્ને ત્યાંના તળીબી નિષ્ણાતોને લાખા સમય થયા મૂઝવતો હતો, પરંતુ લખાણ તપાસને અતે હવે તેઓ એવા નિર્ણય ઉપર આવ્યા છે કે શ્રીમતોના બાળકોનો નિર્માળ બાધો અપૂરના ખોરાકને નહિ પણ અધુરી ઊંધનેજ આભારી છે.

### કૃત્રિમ રહેણી-કરણી અને ઉરકેરાટ

શ્રીમતોની રહેણી-કરણી ધણીજ કૃત્રિમ હોય છે અને અમુક ઉંમરે પહેામ્યા બાદ તેમના બાળકોને પણ તેના ભોગ બનવું પડે છે.

મહેમાનોની આગતા-સ્વાગતા માટે ગોઠવવામાં આવેલા ખાણ પીણના જલસામાંથી, હરવા-ફરવામાંથી કે નાટક-સિનેમા જોવામાંથી



પહેલીજ રાતે પધારી બેગા થવાની તેમને કુરસદ મળતી નથી અને મોડા મોડા પણ ત્યારે તેઓ પધારીમા પડે છે ત્યારે દિવસભગ્ના બનાવોધી તેમનાં ફિલ એટલા ઉશ્કેગયેલાં હોય છે કે તેમને સહેજે ઊંધ આવતી નથી પરિણામે તેઓ મોડી ગત મુધી જાગતાં રહે છે અને તેથી તેઓ પૂરતી ઊંધ લઈ શકતા નથી.

કમનસીમે, મુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ખોરાક અને ઊંધ બંને આવશ્યક છે, એટલુંજ નહિ પણ ઉંધની આવશ્યકતા ખોરાક કરતા પણ વધારે છે અને તેથી જે બાળકને પૂરતી ઊંધ મળતી નથી તેનો શારીરિક વિકાસ હમેશા દાપિત રહે છે.

**સામાન્ય જનતાએ લેવો જોઈતો ધડો**

શ્વિટનના તળીખી નિષ્ણાતોની આ ગોષ્ઠ ખૂબજ મહત્વની છે અને તેથી તે ક્રેવળ શ્રીમતોનાજ કામની છે એમ માની તેની મદદએ અવગણના કરવા જેવું નથી.

એથી ઉલટું મુયોગ્ય શારીરિક વિકાસ માટે ઉંધની આટલી બધી આવશ્યકતા છે એ જ્ઞાન સહુ કોઈને માટે ખૂબ ઉપયોગી છે અને જે પુરતો પૌષ્ટિક ખોરાક લેનારા અને સહેજ પણ ખેચેન થતા મુયોગ્ય સારવાર પામતા શ્રીમતોના બાળકો પણ પૂરતી ઊંધના અભાવે નિર્બળ રહેતા હોય તો સામાન્ય સ્થિતિના માઆપોનાં બાળકો જેમને આ એક પણ લાભ પૂરતા પ્રમાણમાં ન મળતો હોય તેમને ઉંધનો લાભ પણ ન મળે તો તેમની શી હાલત થાય ?

આ દષ્ટિથી આ પ્રશ્ન સહુ કોઈના માટે ખૂબ મહત્વનો છે અને શ્રીમતોની રહેણી-કરણીનું આધાર અનુકરણ કરવાના લોકમા જગતની આમ જનતા તેમના બાળકોને મળતી પૂરતી ઉંધનો લાભ પણ ગુમાવી ન બેએ એ જોવાની તેમની ફરજ એથી ખૂબ રપટ થાય છે

(૧૮-૧૧-૧૯૦૭ના "હિંદુસ્તાન પ્રજામિત્ર" દૈનિકમાથી)



## ૩૩-અનિદ્રાનો ઉપાય

કેટલાંક માણસોને રાતે ઊંઘજ આવતી નથી હોતી. આને અનિદ્રા-નો રોગ કહે છે. આ રોગ મટાડવા માટે કલકતાના એક મારવાડીએ હમરો રૂપિયાનું ધનામ જાહેર કર્યું હતું, એ વાત તો તમે જાણા વાચીજ હશે. હમણા લિવરપુલના એક માણસે આ જાખતમા પેતા-નો અનુભવ પ્રગટ કર્યો છે તે જાણવા જેવો છે.

તે કહે છે કે રોજની પેઠે હું પૂરેપૂરી જાગત અવસ્થામાં સૂઈ ગયો. સૂવાના ઓરડામાં જે સૌથી અંધારો જાગ હતો તે તરફ મેં નજર ફેરવી તો મેં ત્યાં વીજળીના દીવાનું કાગું બટન જોયું. મેં કેટ-લીક વાર સુધી એના તરફ તાકી તાકીને જોયા કર્યું એટલે મારી આંખો એટલી તો થાકી ગઈ કે મારે આંખો મીંચી દેવી પડી. ત્યારે મેં ફરી આંખો ઉઘાડીને તે બટન તરફ જોયું ત્યારે સવારે સાત વાગી ગયા હતા.

ખીજે દિવસે પણ મેં આજ યુક્તિ અજમાવી અને એમા હું સફળ થયો. ત્યારથી હું પાછો મીઠી ઊંઘ અનુભવતો થયો છું.

આમ આ અનિદ્રાનો ઉપાય સહેલો છે. તમારી આંખો સામે દીવાલ ઉપર કોઈ કાળી ગોળ વસ્તુ મૂકવી અને પછી ઊંઘના મના-મણા કરવા છોડી દેવા; તેનો વિચાર સુધ્ધા કરવો નહિ. તમારે માત્ર પેલી વસ્તુ તરફ તાકી રહેવું અને આંખો બંધ કરવાનું મન થાય તોપે બંધ ન કરવી. આ જે અસાધ્યમાં તમારી હાર થવાની છે એ અર્થે પણ એ હારને પરિણામે તમને એક એવી વસ્તુ મળવાની છે કે જે મણબધી કહેલું દૂધ અથવા હમરો ગોળીઓ કે રતબબધી ભૂકીઓ પણ નથી આપી શકવાની. એ અણમૂલી વસ્તુ તે મીઠી ઊંઘ છે.

(ભાદ્રપદ ૧૯૯૩ ના “કિશોર” માસિકમાંથી)

## ૩૪-નિયમિતતાનું પરિણામ

મુસોલિનીની ઉંમર હાલ ૫૪ વર્ષની છે. તે સપ્તર્થ શાકાહારી છે. તે કોઈ દિવસ પણ મદ્યપાન કરતો નથી. તે જનતા સુધી તાજા ફળો તથા સાદું અનાજ ખાય છે. તે ચા અથવા કોરી પીતો નથી. દરરોજ નિયમિતપણે તે ૩૦-૪૦ મિનિટ કસરત કરે છે. તરવુ તથા ખરફ પર લપસવુ તેને બહુ ગમે છે. તે દરરોજ નિયમિત રીતે ૧૧ થી ૫ ઊંઘ લે છે. તે કોઈ દિવસ પણ જોરે ઊંઘતો નથી. બહુ ખાવાથી જોરે ઊંઘ આવે છે, એમ તેનું માનવું છે.

## ૩૫-હવા-જીવનરક્ષક

(લેખક:-શ્રી 'એસ. કે. ટી.' )

માણસને ખોરાક વિના ચાલે, પાણી વિના ચાલે, પણ હવા વિના ન ચાલે. હવા વિના માણસ પાંચ મિનિટમાં મૃત્યુભાગ્ય મરી જાય એ ચોક્કસ વાત છે. અગ્નિને પ્રગટવા વૈશ્વાનરની કૂંદ જોઈએ. સળગતી માણસતી ઉપર પાણી ઉધો પાડો, માણસતી જાગી જશે. માનવ દેહ-દીપકન્યેત પણ હવા વિના જાગી જાય. હવા જીવન-રક્ષક છે.

બાળક જન્મતા વેત શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા શરૂ થાય છે અને માણસ એકસો નહિ પણ ચેતન સૃષ્ટિના દરેક પ્રાણીનું જીવન શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઉપર અવલંબે છે. માણસ ફેફસા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસ લે છે. દેહકાની આમડી દ્વારા અને માછલીની શ્લેષ્મકા દ્વારા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ચાલે છે અને વૃક્ષો પાદડામાં આવી રહેલ સૂક્ષ્મ દારો દ્વારા પ્રાણવાયુનું રોપણ કરે છે.

પૃથ્વીના મહાન ગોળાને વીટનાઈ રહેલી હવામાં મુખ્યત્વે પ્રાણ વાયુ નાઈટ્રોજન, કાર્બન ડાયોક્સાઈડ સમાવેલા છે. દરિયાકિનારાની હવામાં ઓઝોન વાયુ હોય છે. આ હવામાં ધૂળ, મટ, અતિ સૂક્ષ્મ કીટાણુઓ અને વાતાવરણમાં ધૂળનાં ગંદા બારિક અણુઓ પણ હોય છે. નાકના આવેશા વાળ દ્વારા હવા ચળાઈ અંદર જતાં ગરમ થાય છે; તેમાં લિનાશ પણ મળે છે. ચોવીશ કલાકમાં અડધો ગેલન જેટલું પાણી હવામાં ભેળાય છે. ફેફસાં 'એક્સચેન્જિંગ પ્ર્યુરે'નું કામ કરે છે. દેહના અણુએ અણુમાંથી ઉત્પન્ન થયેલા કાર્બન ડાયોક્સાઈડ ત્યાંથી દૂર થાય છે. તેના બદલામાં પ્રાણવાયુ લેવાય છે. વાદળો જેવા ફેફસાં વજનમાં હલકાં અને પાણીમાં તરી શકે છે. આ એકજ અવયવ પાણીમાં તરી શકે છે (વજન ૧૫ શેર.) ફેફસાંના મધ્ય ભાગે શ્વાસનળી જે ભાગમાં ફેંટાય છે; ને પછી ફેફસામાં પથરાય છે. શ્વાસનળી હજારો કણમાં આડીઅવળા અને ઉપર નીચે નાના રૂપમાં વિરતરાયેલી હોય છે. ઝાડની ડાળીઓ અને ડાંખળીઓનું સમગ્ર આપતા શ્વાસ નળીના ફાટાઓ ફેફસામાં ચોપાસ પથરાયેલા હોય છે. ફેફસાની ખૂણી 'ઇલેસ્ટીક ટીસ્યુ'માં રહી છે. તેને અંગે તે ફૂલે છે અને સંકોચાય છે.

મણુ હવાનો ઉપયોગ કરે છે શ્વાસ લેતી વખતે ફેફસાં જાપાનીઝ ૫ ખાની જેમ ફૂલે જ્યાં હવા પૂરાય ત્યાં લોહી અને પ્રાણવાયુનું મિલન થાય લોહીને પ્રાણવાયુ વાસ્તે એક પ્રકારનું અદ્ભુત ખેચાણ છે લોહીના હીમો ગ્લોબીનના પ્રાણવાયુ મળે પ્રાણવાયુ હૃદય ત્રમા ઉદભવેલી નકામી ચીજોનો નાશ કરે પ્રાણવાયુથી મિશ્રિત બનેતુ લોહી દેહના અણુએ અણુએ ફેરે દેહના સુક્ષ્મમા સુક્ષ્મ અવયવો, રનાયુઓ, માસ પેશીઓ લોહીમાથી પ્રાણનાયુ શોષી લે અવયવો જોઇએ તેટલોજ પ્રાણવાયુ વપરાશમા લે, વધારે નહિ આછો નહિ, ને બદલામા કાર બન ડાયોક્સાઇડ પાછો આપે પ્રાણવાયુથી ખાલ પદાર્થોમાના નેત્રવ, સ્ટાર્ચ, ચરબી વગેરે પદાર્થોનો અતિમ પરિપાક થાય છે હાઇડ્રોજન સાથે મળી પાણી ઉદભવે, શ્વાસ લેતી વખતે હવામા ૨૦ ટકા જેટલો પ્રાણવાયુ હોય તે ઉશ્વાસ વખતે ઘટીને ૧૬ ટકા જેટલો રહે છે આ ઉપરથી પ્રાણવાયુના વપરાશનો ખ્યાલ આપશે વિશેષમા ઉશ્વાસની હવામા ૪ ટકા જેટલો કારબન ડાયોક્સાઇડ વધી જાય છે શ્વાસ લેતી વખતે દબાણને લીધે અશુદ્ધ લોહી છાતીના પોલાણમા ખેચાઇ આવે છે છાતી અને પેટ વચ્ચેના પડદાના સંગ્રમનને લીધે શરીરના નીચલા ભાગનું અશુદ્ધ લોહી હૃદય પ્રતિ ધસી આવે છે વળી ફેફસામા શુદ્ધ થયેલુ લોહી હૃદયમા ખેચાઈ આવે છે આ પ્રમાણે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ર્ધીરાભિપણમા મદદકર્તા છે એ દેખાઇ આવે છે શ્વાસ લેતી વખતે હૃદય જોશભેર સંગ્રમાય છે અને રક્તાભિપણ ઝડપભેર થાય છે.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું નિયામક સ્થાન મગજમા છે આ સ્થાનમા ગરમ લોહી જતા શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા વધી પડે છે લોહીમા કારબન ડાયોક્સાઇડનું પ્રમાણ વધતા નિયામક સ્થાનને વેગ મળે છે અને શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ઝડપી બની જાય છે યોનીદારમાથી પ્રસવતા બાળકના લોહીમા કારબન ડાયોક્સાઇડ વધી પડે છે અને તેથીજ તેના દેહ વિષે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું પ્રથમ ચલન થાય છે

માનિકયુગની જીવનની મથામણમા, કોન્ક્રીટના મોટા મોટા આતીશાન મકાનોના વસવાટમા, કૃત્રિમ તેજ અને રહેવાસમા આપણે સાચો શ્વાસ લેવાનું ભૂલ્યા છીએ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા ગદાન છે અને તેટલીજ મહત્તા તેના સાચા વપરાશમા છે આપણે હવાના અધુકડા ઘુટડા ભરીએ છીએ અને આથી ફેફસાની ઉપરનીજ 'સે'સ'ને હવાનો લાભ મળે છે ખૂણે અને આથે આવેલી ફેફસાની 'સેન્સ' હવાનો લાભ લઇ શકતી નથી અને આથી તે ભાગ રોગનું પ્રથમ સ્થાન યઇ પડે છે

ઉનાળાના તાપથી ધગી ઉઠેલી ધસ્તી ઉપર વર્ષાનું પ્રથમ છાટણુ આહ્નાદક સુગંધ, શાંતિ અને સ્ફૂર્તિદાયક લાગણી માનવીમાત્રને ગ્રેરે

છે. આ સમયે આપણે સ્વાભાવિક રીતે ઉંડો શ્વાસ લેવા પ્રેરાઈએ છીએ. વર્ષાથી વૃક્ષના પાંદડા ધોવાઈ ચોખ્ખા થાય છે, ને સૂર્યના તાપમાન ચળકે છે; તેમ જીંડો શ્વાસ લેવાથી દેહક્રિયાથી ઉદ્ભવતો લોહીમાનો કચરો સાફ થાય છે. વૃક્ષનાં પાંદડા ઉપરથી ટપકતાં ટીપા પ્રથમ તો કચરાળાં હોય, તેવી રીતે લોહી પણ નકામી વસ્તુઓથી ભેળસેળ હોય. શુદ્ધ હવાથી લોહી શુદ્ધ થાય છે. ઉંડો શ્વાસ લેવાથી રક્તશિરાઓ લોહીથી છલોછલ લગાય, ફેફસાંમાં સારા પ્રમાણમાં હવા આવે અને સર્વત્ર ફેલાય; આથી લોહીનું 'રક્તરોધન' ઉત્તમ રીતે સંપૂર્ણ અને સરમ થાય.

શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા નાક દ્વારાજ થવી જોઈએ. ઘણા માણસો મોઢેથી આ ક્રિયા ચલાવે છે તે ખોટું છે. મોઢેથી શ્વાસ લેનારનું ગળુ મુકાય છે. આથી ઉંઘરસ આવે; શરદી થાય. આ દરો મોઢેથી શ્વાસ લેવાની નિશાનીરૂપ છે મોઢેથી શ્વામ ધુંટનાર બાળકની દાકતરી તપાસ કરાવે. તેના ગળાના કાકડા (ટોન્સિલ્સ એન્ડ એડેનોઇડ્સ) ફૂલ્યા હોય તો દાકતરી કલાજ લે. કાકડાથી પીડાતા બાળકને આરામ મળવાથી તેનું શરીર ઓર ખીલી ઉઠશે.

પર્વતની ટેકરી ઉપર ચઢતા શ્વામ લેવો પડે એ શ્વાસોચ્છ્વાસ લેવાની ખરી ક્રિયા છે માયો શ્વાસ લેવાથી ફેફસાંના ખાનેખાના ફૂલે, હવા ફેફસાને ખૂણેખૂણે પહોંચે અને લોહીને એક પ્રકારનું સ્નાન મળે. આપણને લોટા પાણીથી સ્નાન કરવામાં મજા ના પડે; તેમ હવાના અધૂરા ઘુટડાથી લોહી ચોખ્ખું ના થાય. વાયતી વખતે અને વ્યવસાયમાં બેવડી વળી બેઠેલી વ્યક્તિઓના ફેફસા ક્યાંથી પૂરી હવા મેળવી શકે? તેથી વાયતા કે કામ કરતા ઠંધ આવે; બગાસાં આવે અને શરીર આળસથી ઉભરાય બગાસું આવવું એ કુદરતી કારમત છે. અશુદ્ધ લોહીને શુદ્ધ કરવા બગાસુ આવે; બગાસામાં ઉંડો શ્વાસ લેવો પડે અને ચોકબંધ પ્રાણવાયુ ફેફસામાં પૂરાવાથી લોહી શુદ્ધ થાય.

ટદાર બેસવું, ટદાર આવવું એ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને મદદકર્તા છે, શ્વાસોચ્છ્વાસને ઉપયોગી કસરત છે. કેડ ઉપર બે હાથ ટેકવે, કમ્મરના ભાગ ઉપર બે હાથના અંગુઠા મેળવે, પછી ઉંડો શ્વાસ લે બે અંગુઠા છૂટા પડતા લાગે એ ઉંડો શ્વાસની નિશાની છે. શ્વાસોચ્છ્વાસ લેતી વખતે તમામ પેટને ફૂલવા દો. ફેફસાંની હવા દૂર કરવા ઉંડો ઉશ્વાસ લો.

ચોખ્ખી હવા શ્વાસમાં લે. શહેરની હવામાં ખીજ પદાર્થો ભળેલા હોય. ગામડાની હવા ચોખ્ખી ખરી પણ ધૂળમિશ્રિત હોય, સવારની હવા ચોખ્ખી હોય. શુદ્ધ હવા સ્ફૂર્તિદાયક, શક્તિદાયક, પ્રાણદાયક અને અમૃત ધ્રુવ છે. જાગતા અને સૂતા હવાની અવર-

જવરવાળા મકાનમાં વાસ કરો. બંધ રૂમમાં સૂનાર માથુસો પોતેજ ઉશ્વાસમાથી કાઢેલી વસ્તુ શ્વાસમાં પૂરે છે. અપૂરતી હવા ઉભસવાળી ઓરડીમાં રહેતા લોકો શ્વાસમાં ઝેર પૂરે છે. આથી તેમની પ્રકૃતિ નરમ બને છે. તેમને ત્રિદોષ, ક્ષય વગેરે રોગોનાં દરદ અડપથી લાગુ પડે છે. એક માથુસને સરાસરી એક હજાર ધનકુટ જગ્યા ભેઠએ, અને દર કલાકે ત્રણ હજાર ધનકુટ હવા માથુમને મળે એવાં બારીબારણાંની વ્યવસ્થા હોવી ભેઠએ.

નહાવું અને જીડો શ્વાસ લેવો એ મજાભરેલાં રમત જેવાં કાર્યો માથુસ સહેજે દિલ ઉપર લઈ શકે એમ છે. સવારના ઠંડા પાણીથી નહાતાં મન ના પાડે ને પાણી અડકતાં ખૂબ પાડી ઉઠાય, તે તમારા આજસુ રનાયુએનો ચમકારો અને આશ્ચર્યની નિશાની છે. ઠંડા પાણીથી નહાયા બાદ કેટલી રક્તિ આવે છે? એક હાથે જગત માત્રને દોરવાની હામ તમારામાં ચૂકાવ તેવી રીતે જીડો શ્વાસ લેતા-પ્રાણાયામ કરતાં આપણને રક્તિ આવે છે.

આ જગ્યાએ હારયની ખૂબી ઠાંકું. હારય શક્તિની દવા અને આયુર્વર્ધક ચીજ છે. હાસ્યથી રોગો અને મહાપ્રાચીરા સંકોચાય છે, ને આથી વકૂત, જહર ને બીજાં અવયવો આદિલન પામે છે. હારયનો વિદ્યુત શો ચમકારો દેહના અણુએ અણુએ પહોંચે છે. હાસ્યથી ઉદભવતી જહરની ગતિ ખોરાકને અડપથી પચાવે છે. હૃદય વધુ ભેસભેર ચાલે છે અને શરીરમાં ધબકારાબધ લોહી વહે છે. હાસ્ય શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા અડપી બનાવે છે; શરીરને ઉષ્મા અર્પે છે, આખને તેજહાર બનાવે છે, પસીનો વધારે છે; છાતી ફૂલાવે છે અને શરીરનો કચરો રોગોના ખૂણાના ખાનામાંથી ઉશ્વાસ દ્વારા બહાર કાઢે છે. ચિંતા, દુઃખ, શ્રમ, ગ્તાનિધી નિસ્તેજ બનેલા દેહને દિવસ-ભરમાં ફક્ત ખુલા હારયથી ધૂળથી ભરેલાં કપડાંની જેમ ખ ખેરી કાઢો ને તેજવંતો બનાવો.

રોગોનાં સંકોચાવું અને ફૂલવું તે વ્યક્તિની દરકાર વિના નિયમિત થયાજ દરે છે. વ્યક્તિ ગુચ્છવણી ભરેલા કામમાં મરાગૂલ હોય કે મળમસ્તીમાં નિગ્મનંદમાં હોય; જાગૃત હોય કે નિદ્રિત હોય પણ રોગોનાં તે તેમનું કાર્ય કર્યે જ જવાના. અધુરા શ્વાસના ધુંટડા ભરી રોગોનાં કાર્યમાં અખલ કરવી એ કુદરતના કાર્યમાં આડખીલી નાંખવા જેવું છે.

જીડો શ્વાસ, પ્રાણાયામ, સાચી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયાનો પાલન-હાર છે. શરીર દક્ષિણઉત્તરે ફાલશે; પૂર્વપશ્ચિમે વધશે, તેની મેઘા વધશે, શરીર સુદૃઢ થશે ને જીવન નીરામી અને સુખમય નીવડશે એમાં શંકા નથી. ( “ નવચેતન ” માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૩૬-દિશાઓ સાથે આરોગ્યતાનો સંબંધ

(લેખક - શ્રી. પુરુષોત્તમ બીખાલાલ વૈદ્ય)

જે લાઘ્યહેતો ચેષીરોગના બોચ બન્યા હોય, વખતોવખત બિમાર બની જતા હોય, લઘ, સમ્રદણી, સંધીવા, ઇર્થવર, ઇર્થખામી, કે ઇર્થ અઇર્થથી પીડાતા હોય તેમણે પૂર્વ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશા સૂવાની, નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે, જેથી તાત્કાલિક રોગમુક્ત થઇ શકાય છે અને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય છે.

જેનો વખતોવખત કાન પાકીને પડે રસી નીકળતી હોય, નસત્રોગી ફૂટતી હોય, ભગંદરમાંથી રસી નીકળતી હોય મસા-હરસમાંથી રક્ત સ્રાવ થતો હોય, દાંતમાંથી રસી નીકળતી હોય, શરીરના કોષપૃષ્ઠ ભાગ માંથી રક્તસ્રાવ થતો હોય, ક્ષત-ચાદા રૂઝાતા ન હોય, ઓપરેશન કરાવ્યા પછી ધા રૂઝાતો ન હોય, તો તેમણે દક્ષિણ દિશામાં પોતાનું માથું રહે એવી રીતે હમેશા સૂવાની-નિદ્રા લેવાની ટેવ રાખવી સારી છે કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ, આરોગ્યતા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે.

છાતીનો દુખાવો, પેટનો દુખાવો, માથાનો દુખાવો, યગ, વાયુનો ગોળો કે દાંતનો દુખાવો વખતોવખત થતો હોય તેમણે એક પછી એક પૂર્વ દિશા અને દક્ષિણ દિશા એમ બંને દિશાનો લાભ લેવો જરૂરી છે એટલે કૃષ્ણપક્ષ વદિ ૧ થી અમાસ સુધીના દિવસોમાં બિમારી હોય તો પૂર્વ દિશામાં માથાનો ભાગ રાખીને બિઝા નામાં સૂવું દિતાવડ છે અને શુક્લપક્ષ એટલે સુદિ ૧ થી પૂર્ણિમા સુધીના દિવસોમાં બિમારી હોય તો દક્ષિણ દિશામાં માથાનો ભાગ રહે એવી રીતે બિઝાનું દરીને સૂવાની-નિદ્રા લેવાની ટેવ સારી છે, કે જેથી જલદી રોગમુક્ત થઇ શકાય છે.

નિદ્રા લેતી વખતે ખામ લક્ષમાં રાખવું કે બિઝાનામાં સીધા સૂવું-(ચપ્પા સૂવું) તે રોગને આમ ત્રણ દુઝા બરાબર છે. માટે પડખા-ભર સૂવું તેજ ઉત્તમ છે. જો કે આ નિયમ ટેલેક વખતે દરદ અને દરદીની સ્થિતિ ઉપર આધાર રાખે છે જેમકે કોઇ દરદીને બન્ને પડખે બન્ને બાજુમાં દરદ હોય તો પડખા ભર સૂવાનું બની શકે નથી અથવા સાઇડમાં ઓપરેશન કરાયેલું હોય તોપણ બની શકે નહિ એ સ્વાભાવિક છે.

જેઓ સ્વાગ્રથી બની પ્રમાણિકપણે જાતમહેનતથી સુખસપ્તિ, ધનધાન્યની આશા રાખનારા છે તેમને દક્ષિણ દિશામાં મસ્તક રાખી નેદાવશ થવું ઉત્તમ છે,

જેઓ તાત્કાલિક સાહસ કરીને શ્રીમંતાઈ મેળવવાની ઇચ્છાઓ-  
વાળા છે તેવાઓને માટે પૂર્વ દિશામાં મસ્તક રાખીને સવાનું સાઈ  
લેખવામાં આવ્યું છે.

પ્રકૃતિભેદનું અંતર અવગ રાખવામાં આવે તો પૂર્વ અને દક્ષિણ  
બંને દિશાને સુખ, સપત્તિ અને આયુષ્યદાતા લેખવામાં આવેલા છે.

રોગથી મુક્ત થવાની ઇચ્છા રાખનાર ભાઈબહેનોએ માત્ર  
અમુક દિશામાં માથું રાખીને રૂવાનો નિયમ જાળવવા સાથે બિઝા-  
નાની સ્વચ્છતા પ્રત્યે પણ લક્ષ આપવાનું છે. દરદીના શરીરની સ્વ-  
ચ્છતા પણ ધ્યાનમાં રાખવાની છે સાથે એ પણ જોવાનું છે કે શીત-  
પ્રાધાન્ય દેશમાં બનેલી દવાઓ, આપણા સમશીતોષ્ણ દેશમાં ભાગ્યેજ  
અનુકૂળ આવી શકે સિવાય જેઓ આહારવિહારનો નિયમ જાળવી  
નહિ શકે એવાઓ તથા બિમારી વખતે પથ્ય જાળવવામાં જેઓ બેદર-  
કાર હોય તેનાઓ પણ કૃપા કરીને દિશાઓના બતાવેલા નિયમ સાથે  
આરોગ્યતાના નિયમોનું પાલન કરી યોગ્ય લાભ મેળવશે.

પ્રથમ જાણી લેવું જોઈએ કે જીવન માટેજ ખાવાનું છે, નહિ  
કે ખાવા માટે જીવવાનું છે. આ વાત રોગીનીરોગી સૌ સમજ લે તો  
સાઈ. ચાર દિશાના નિયમ, સૂર્યની બાર સક્રિય અને ૭ ઋતુઓ  
સાથે જુદી જુદી રીતે સુખ, સપત્તિ, આરોગ્યતા અને આયુષ્ય પરત્વે  
ધણી સંબંધ ધરાવે છે, પણ વિસ્તાર ઘણો લાખો હોવાથી અત્રે  
આપ્યું નથી. (“શારદા” માસિકના એક અકાશવાણી)

## ૩૭-જાણો છો ?

અન્ન, આરામ અને પોષાકની માફક વ્યાયામ પણ શરીરસ્વાસ્થ્ય  
માટે અત્યંત આવશ્યક છે.

જે  
x x x x  
ઘંટી દળવાથી કાચ, હીસ્ટીરીયા અને બધકાપ જેવા રોગો પણ  
નાબૂદ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેથી સ્ત્રીની પ્રજનન શક્તિ ઉપર  
પણ અકુશ મુકાય છે.

x x x x  
ઘુવસીના છોડમાં અગ્નિ પ્રદીપ્ત કરવાના, હૃદય મજબૂત બના-  
વવાનો, શ્વેત અને દુર્ગંધ નાબૂદ કરવાનો તેમજ લોહી સાફ કરવાનો  
મુખ્ય હોઈ ઘુવસી-પાન ખાવાથી કે તેનો ચા કરીને પીવાથી ઘણો  
ફાયદો થાય છે.

(૨૭મી જુન ૧૯૭૭ના “પ્રજાગિન કેસરી” સાપ્તાહિકમાંથી)



## ૨૮-સુગંધી અને આરોગ્ય

(લેખક:-શ્રી. મુગ્ધ કાનુ માવડા)

સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ મોજશોખ માટેજ થાય છે એમ ઘણા લોકો માને છે. તેઓની આ માન્યતા ખૂલ લારેલી છે. આરોગ્યની નજરે સુગંધી પદાર્થો ઉપયોગી છે. આપણાં ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો બહુ ઉપયોગ થાય છે, તેનું ખરું કારણ આ છે. આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓએ શોધખોળથી અને વર્ણોના અનુભવથી જે જે પદાર્થો માણસગતિને માટે ઉપયોગી લાગ્યા તે સૌને ધાર્મિક કાર્યોમાં મહત્વનાં સ્થાન આપેલા જણાય છે. આપણે આવી બાબતોનું સાચું સ્વસ્થ નિર્ણય વગર-સમજ્યા વગર અજ્ઞાન દશામાં રહી આવી બાબતોને છોડતા જઈએ છીએ તે સોચનું ઘટે છે.

સુગંધીમાં આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરવાનો અતિ મહત્વનો ગુણ છે એમ આપણા પૂર્વજો માનતા આવ્યા છે. હાલના દેટલાય મહાન વિજ્ઞાનીઓએ પ્રયત્નરૂપે કરીને સાબિત કરેલું છે કે સુગંધી હાનિકારક કીટાણુઓનો નાશ કરવાનો અજબ ગુણ ધરાવે છે.

આપણા ધાર્મિક અને વ્યાવહારિક કામોમાં અને ભોજનમાં સુગંધી પદાર્થોનો ઉપયોગ કરવાની રીત ત્રણ છે. શ્વાસમાં લેવામાં આવતી હવાને માટે વાતાવરણને સુગંધી ફૂલો અને પદાર્થો રહેવાના મકાનની બહાર વાંધીને, ઘરમાં રાખીને, જમીન ઉપર અને દીવાલો ઉપર છાંટીને અને વપરાશની વસ્તુઓનો ધૂપદીપ દ્વારા ઉપયોગ કરીને, સુગંધી બનાવાય છે.

શરીરમાં આમડીના છિદ્રો દ્વારા સુગંધી દાખલ કરી રક્તને સુગંધીમય બનાવવા માટે ચંદનનું તિલક, તુલસી, ચંદનની કંદી અને માળા, ચંદનની ચાંખડીઓ, ચંદનના ખાવાપીવા માટે વાટકા, નહાવાના સાબુ અને કેશવર્ધક તેલ, અત્તર વગેરે સુગંધીવાળા પદાર્થો વપરાય છે.

ભોજન માટેના પદાર્થોમાં સુગંધી વસાણા મસાલા અને એવાજ ખીજ સુગંધી પદાર્થો વપરાય છે. પીવા માટે પાણીમાં દેવડાના, ગુલાબનાં ફૂલ, કપુર, વાળો વપરાય છે. શરબત (કોલ્ડ ડ્રીંક)માં સુગંધી માટે સુગંધી પદાર્થોના રસ, અર્ક, સત્ત્વ, તેલ અને અત્તર વપરાય છે. આમ શ્વાસમાં લેવાતી હવાને, શરીરના બહારના લેપને માટે વપરાતા પદાર્થોને, ભોજનમાં ખાવામાં આવતા ખોરાકને અને પીવા માટે વપરાતા પીણાને ધરાદાપૂર્વક સુગંધી બનાવાય છે.

આપણા પ્રાચીન ઋષિમુનિઓ ગામખી બહાર ખુદી, જગામાં કે દૂરના વનમાં પર્ણકુટી બાંધી રહેતા હતા. પર્ણકુટીની આસપાસ વૃક્ષસીના અને સુગંધી પુષ્પોનાં વનના વન ઉછેરતા હતા. આમ સુગંધી વનરપતિ ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત રાખતા હતાં. આ પ્રયાની સાક્ષીરૂપે આજે પણ બંગાલા, બિહાર, ઓરિસા, તેલંગ, તામીલનાડ, મલબાર અને કર્ણાટકના ગામોમાં રહેવાના મકાનની આસપાસ ફળફૂલ અને શાકભાજી વાવીને નજરબાગ બનાવાનો રિવાજ છે. મલબારમાં દરેક રહેવાના મકાનના આંગણમાં ઘણે ભાગે નાળિયેર, દુળ, આંખો અને ફળસનું ઝાડ હોયજ છે. જે મકાનના ચોગાનમાં આ પંચવૃક્ષ નથી હોતા તે મકાન રહેવાને ત્યાં કેટલાક સ્થળોએ અશુભ ગણે છે. દેશમાં મકાનની આજુબાજુ નજરબાગ બનાવવા માટે જમીનની સગવડ હોય છે. ત્યાં શાકભાજી અને ફળ-ઝાડોની સાથે, વૃક્ષો અને સુગંધી ફૂલો જરૂર વાવવાં જોઈએ. તાજા શાકભાજી અને લીલા ફળોનો ખોરાક, તંદુરસ્તી જળવવા માટે જોડો જરૂરી છે તેટલીજ જરૂર વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાની છે.

સૈકાઓ પહેલા આપણા દેશમાં પણ છુટા છુટા મકાનોમાં રહેવાનો અને નજરબાગ બનાવવાનો રિવાજ હતો, પરંતુ પરદેશીઓના વારંવાર થતાં આક્રમણોને લીધે લોકોના જનમાલનું ચોરાયી અને ધરકાકુઓથી બરાબર રક્ષણ ન કરી શકાય એવી નબળી રાજસત્તાના અમલ દરમ્યાન લોકોને નજીક નજીક મકાન બનાવીને પોતાના જનમાલનું રક્ષણ કરવાની ફરજ પડી હતી. ધાડપાકુઓથી અને ચોરાયી બચવા ગામડીઆએ ગામમાં જવા આવવાનો માત્ર એકજ માર્ગ રાખ્યો હોવાનાં કારણ આજે પણ મળી આવે છે.

એ યુગ હવે ગયો છે, પણ હજી લોકો પાસેથી જમીનના વધુ પૈસા પડાવવાનો નીચ લોભ હજી કેટલાય રાજ્યોનો ગયો નથી. ગરીબાઈને લઈને જમીનની કિંમત લોકો વધુ આપી શકતા નથી અને તેઓને નજરબાગ માટે જોઈતી જમીન મળી શકતી નથી. જ્યાં લોકોને વિશાળ કુટુંબ સાથે ઢોરોને પણ રાખવા પડે છે અને ધરનો તથા ખેતીનો સરસામાન બરાબર રાખવો પડે છે, ત્યાં નજરબાગ બનાવવા માટે જમીન ખરીદવા રાજ્યને પૈસા ક્યાંથી ભરી શકાય ? પ્રભુ સરકારને અને રાજ્યોને સત્વર સુખુદ્ધિ આપે અને લોકોને જોઈતી જમીન નજીવી કિંમતે વેચાતી મળે એમ સૌ અંતરથી ઇચ્છીએ. વળી વિમાનોથી આક્રમણ કરનાર દુશ્મનોને ગીચ વસ્તીવાળાં ગામડાં-ઓ અને શહેરોનો નાશ કરવાનું સુગમ થાય છે. આ હકીકત ધ્યાનમાં રાખવાની પણ ખાસ જરૂર છે.

ત્યાં નજરબાગમાં સુગંધી ઝાડો ઉછેરીને વાતાવરણને સુગંધિત

બનાવવાની કુદરતી સગવડ નથી ત્યાં મકાનની અંદરની દવાને સુગંધિત બનાવવાની કૃત્રિમ રીતોનો પ્રચાર થાય છે. દેવની મૂર્તિને કે છબીને ફૂલ અઢાવીને, હાર પહેરાવીને, ઘરમાં દેવતાઓની છબીઓ પાસે ધીનો દીવો અને અગરબત્તી સવારસાંજ દરીનેજ વાતાવરણ સુગંધિત બનાવવામાં આવે છે. વળી ધી કે લોખાનનો ધૂપ કરવામાં આવે છે. હોમમાં સુગંધી પદાર્થોની આદતિ આપવામાં આવે છે. ધાર્મિક દષ્ટિએ આ બધું કરવામાં આવે છે. તેને આજના અંગ્રેજી ભણેલાઓ ધર્મિંગ ગણી દસવામાં કાઢી નાખે છે, પણ તેઓ મોજ-શોખ અને સ્વચ્છતાને બદલે વાતાવરણમાં સુગંધી ફેલાવે છે. કેાષ રાષ્ટ્રીય નેતાની છબીને કે કેાષ મહાપુરપના મટેલા ફોટાને ફૂલના હાર પહેરાવે છે. કેાષકે તો પોતાના પ્રિય કે પ્રિયતમની છબીને હાર પહેરાવે છે ને ફૂલો અઢાવે છે. આ બધું જુદા જુદા સ્વરૂપમાં વાતાવરણને સુગંધિત કરે છેજ. ઘરમાં કેવડાના ડોડા લાવી રાખે છે. બારીઓ અને બારણાઓએ ફૂલોના હાર લટકાવે છે. પુલદાનમાં ફૂલોના ગુચ્છા લાવી રાખે છે. ઘણા લોકો કાગળનાં ને કપડાનાં બનાવટી ફૂલો સાચા ફૂલોની જગાએ વાપરે છે, તે ઇચ્છવા યોગ્ય નથી. વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનો હેતુ તેથી સરસો નથી. ત્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતા હોય ત્યાંજ આવાં ફૂલો વાપરવાં જોઈએ. વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવા માટે બનાવટી ફૂલોમાં સુગંધિત કુદરતી ફૂલોનું તેલ, અસર કે અર્ક છાંટવો જોઈએ. ત્યાં તાજાં ફૂલો ન મળતાં હોય ત્યાં આવાં કાગળનાં કે કપડાનાં બનાવટી ફૂલોની માળા છબીઓને કે દેવની મૂર્તિઓને ન પહેરાવતાં કપુરની બનાવેલી તૈયાર માળાઓ આવે છે તે પહેરાવવી જોઈએ. કપુરની સુગંધી વાતાવરણમાં ફેલાય છે ને હવાને આરોગ્યદાયક બનાવે છે.

વિવાહવાજનના પ્રસંગે અને જનસમાજના મેળાવડાઓમાં કપડાં પર સેન્ટ અને ઓટો છાંટીને જવાનું બફું કારણ વાતાવરણને સુગંધિત બનાવવાનું છે. માણસોના મેળાવડાઓમાં, પાર્ટીઓમાં અને જલસાઓમાં સેન્ટ અને ગુલાબજળ છાંટવાનું કારણ પણ હવામાં સુગંધી ફેલાવવાનુંજ છે. કૃત્રિમ પદાર્થો વડે વાતાવરણને સુગંધી બનાવવું અર્થાળ હોવાથી આપણા ગરીબ દેશમાં કુદરતી પદાર્થોનોજ ઉપયોગ કરવા સૌ લોકોએ આગ્રહ રાખવો જોઈએ. દરેક ઘરમાં તુલસી અને સુગંધી ફુલગાડોનાં કુંડાં જરૂર હોવાંજ જોઈએ.

સુગંધી પદાર્થોનો શરીરને સ્પર્શ થવાથી શરીરનાં હિદ્રોદારા સુગંધી શરીરમાં પ્રવેશે છે અને લોહી સાથે ભળી આરોગ્યને હાનિકારક અને રોગોત્પાદક જંતુઓનો નાશ કરે છે. રક્ત સાથે સંધી મળતી દવાઓ લાખડોળ અસર કરે છે એમ આજના પશ્ચિમના

નિષ્ણાત ડોક્ટરો કબૂલ કરે છે. ખાવાની દવાને બદલે ઇન્જેક્શનો દ્વારા દવાને લોહી વાટે શરીરમાં દાખલ કરવાથી જલદી ફાયદો થાય છે એ આપણે સૌ જાણીએ છીએ. આ કારણને લઈને હાલના યુગમાં ઇન્જેક્શનોનો પ્રચાર ખૂબ થતો જાય છે, પણ તેમાં વપરાતી ઝેરી દવાઓ ધમ્મધવા યોગ્ય નથીજ.

સૌભાગ્યવતી સ્ત્રીઓએ સૌભાગ્ય-ચિહ્ન માટે ચાલ્સો કરવોજ જોઈએ એવો રિવાજ આજે પણ ચાલુ છે. અગાઉ સુગંધી રક્ત ચંદનને ધસીનેજ ચાલ્સો કરવાનો રિવાજ હતો અને તેથી આરોગ્યને ખરો ફાયદો થતો હતો. આજે એ ચંદનની જગ્યા હળદર અને ટંકણખાર વડે બનાવેલા નિર્ગંધ કુમકુમે લીધી છે. હવે તો પરદેશી ચળકતી રંગને ચોખાના કે શીગોડાના લોટને પટ દહન બનાવટી કંકુ બનાવાય છે અને તેનો પ્રચાર દિવસે દિવસે વધતો જાય છે. વળી આખો દિવસ સૌભાગ્ય બિંદી બરાબર જળવાઈ રહે તે માટે ગુંદીઆં કુંકુમની વપરાશ પણ ખૂબ થાય છે. ગુંદિયું કંકુ શુદ્ધ અને પરદેશી રંગમાંથી બને છે. કોઈ કોઈ ગુંદીઆં કંકુને સુગંધીદાર બનાવવામાં આવે છે. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે કોલસામાંથી બનાવેલા વિદેશી કૃત્રિમ ઓરોનાજ હિપયોગ થાય છે. ‘સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા’ એ કહેવત અનુસાર સૌભાગ્ય-ચિહ્ન તરીકે બિંદી હજી જળવાઈ રહી છે, પણ તે કાઢવાનો મુખ્ય હેતુ જો છે તે રજ માત્ર જળવાતો નથી. વિદેશી વસ્તુઓમાંથી બનાવેલા કુંકુનો ચાલ્સો કાઢનાર સૌભાગ્યવતી સુંદરીને કે દેશને કશો લાભ થતો નથી. આવી વસ્તુઓ વાપરીને પરદેશ પૈસા મોકલતી સ્ત્રીઓ કરતાં તો સુધરેલમાં ખપતી ચાલ્સા વગર ચલાવી લેતી સ્ત્રીઓ કે માન ગોપીચંદનના તિલકથી રાચતી વિધવા સ્ત્રીઓ વધારે આદરને પાત્ર ગણી શકાય.

દરેક ધાર્મિક કે માગસિક કામમાં ગોર મહારાજ યજમાન હપતિને સૌધી પ્રથમ ચાલ્સો કાઢે છે. સવારમાં સ્નાન કરીને ભગવદ્-પૂજા વખતે તિલક કાઢવાનો સનાતન સંપ્રદાયના હિંદુઓમાં આજે પણ રિવાજ છે. આરોગ્યના લાભ માટે ગોપીચંદનના કે ગમે તેવા કુંકુને બદલે શુદ્ધ કેસર અને સુગંધી ચંદનને ધસીને તેનું તિલક કરવું જોઈએ.

અગાઉ શુભ પ્રસંગે ફૂલની માળાઓ પહેરવાનો રિવાજ હતો. આજે ફૂલને બદલે એકાદ સોનાનો દાગીનો કે વિદેશીઓની નકલ કરીને કાલર કે નેકટાઇ પહેરીએ છીએ. આરોગ્યને ફાયદાકારક ફૂલનો હાર, કપુરની માળા, તુલસીની કે ચંદનની કંઠી કે માળા પહેરતાં આપણે શરમાઈએ છીએ. આપણી આ અધોગતિ કેટલે દરજ્જે થઈ છે ! ન્યારે અડાની બાવાઓ અને ભકતો શરીરે તુલસી અને ચંદનની કંઠીઓ, માળાઓ, બેરખાઓ અને પગમાં ચાખડીઓ પહેરીને

નીરાગી રહી લાંબુ આયુષ્ય બોગવે છે.

આરોગ્યને ખાતર કરવા જવાની લાઠડી, છત્રીનો દાથો, શાકે સુધારવાના ચાકુનો દાથો, પગે પહેરવાની ચાંખડીઓ, રોટલી વણવાના વેલણાં અને પાટલા, નહાવાના અને જમવાના પાટલા, બેસવાના બાંક અને ખુરશીઓ, સૂવાના ખાટવા અને પલંગ, પાણી પીવાના પ્યાલા અને દૂધ પીવાના દટોરા, બાળકોને રમવાનાં રમકડાં અને ઘુધરા, બાળકોને સૂવાના પાટણાં, લખવાનાં પેન હોલર અને શાહીના ખડિયા-આ બધી ચંદનનીજ બનાવેલી વસ્તુઓ વાપરવાથી આરોગ્ય જળવાય છે અને દેશનો પૈસો દેશમાંજ રહે છે; દેશના ધુનરઉદ્યોગો સજીવન થાય છે અને બેકારોને રોજી મળે છે.

દરરોજ માથામાં સુગંધી તેલ નાખવાની ટેવ આરી છે. તેથી વાળની આરોગ્યતા જળવાય છે અને મધમધતી સુગંધથી મગજ શાત રહે છે. મન આનંદમાં રહી આરોગ્યતા જળવાય છે. માથામાં નાખવાના તેલ ચોખ્ખા ખોપરેલ, તલનાં કે બદામનાં તેલમાંથી બનાવેલ હોવા જોઈએ. તેને સુગંધીદાર બનાવવા માટે તાજાં ફૂલોનાં અત્તર, ચંદન કે એવી બીજી વસ્તુઓના સુગંધી તેલ અને દેશી શુદ્ધ કપુર વાપરવું જોઈએ. નયનરંજક રંગીન બનાવવા માટે તાજાં આમળાનો રસ, રતનજોતનાં મૂળાંઆ, કેસર વાપરવાં જોઈએ. આવી રીતે સુગંધી પ્રકારના પદાર્થોમાંથીજ બનાવેલા સુગંધી તેલ વાપરવાથી આરોગ્યને ખરે લાભ થાય છે.

આવૃત્તાય બન્નરમાં લપકાદાર ઠાગળની પેટીઓમાં પેક વેચાતા આકર્ષક લેખવવાળા, ચળકતા રંગના, મધમધતા સુંદર તેલો ધણે ભાગે નિર્ગંધ સાફ કેરોમીનમાં વિદેશી કૃત્રિમ રંગ અને કોલરના ઓટોની માત્ર મેળવણીજ હોય છે. આ તેલો આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ વધુ કરે છે. આપણા વિદ્યાર્થીઓનાં ભર યુવાવસ્થામાંજ વાળ ધોળા થઈ જાય છે, નજર ટુંકી પડી જાય છે અને ચમ્મમાં ચઢાવવા પડે છે તેવું મોટામાં મોટું કારણ આ છે. તે ગળે ઉતરે શી રીતે ?

અગાઉ શરીરે ચંદનનો લેપ કરીને કે ચંદનનું તેલ ચોપડીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ હતો. બંગાળ, ઓરિસા અને તેલંગુ દેશોમાં આજે પણ સરસિયું કે ખોપરેલ તેલ ચોળીને સ્નાન કરવાનો રિવાજ છે. માથાનાં વાળની જેમ શરીરે સુગંધી તેલ ચોળીને નહાવાથી રૂવાણાં દ્વારા લોહીમાં સુગંધી તેલની સાથે ભળે છે. માટે સુગંધી પદાર્થ ચોળીને નહાવાનો રિવાજ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ ઉત્તમ છે. પશ્ચિમના દેશોમાં પણ શરીરે સુગંધી સાબુ ચોળીને નહાવાનો રિવાજ છે. આપણા લોકો પણ દેખાદેખી કરી નહાવામાં ગમે તેવા માણુનો ઉપયોગ કરે છે. ખરી રીતે જોતા સાબુ વાપરવો આરોગ્યને હાનિ-

નારક છે છતાં પણ વાપરવો હોય તો શુદ્ધ વનસ્પતિના તેતમાંથી બનાવેલો અને ફૂલોના અત્તરથી સુગંધિત કરેલ રંગ વગરનો માથુ વાપરવો જોઈએ આજકાલ બજારમાં વેચાતા સગ્તા સાબુ ધણે ભાગે જનાવરોની ચરબીના અને કોલટારમાંથી બનાવેલા કૃત્રિમ અત્તરો માંથી બનાવાય છે, જે આરોગ્યને લાભને બદલે હાનિજ કરે છે પણ રંગમેરગી સાબુની ગોટીઓનો મોહ છુટે કેમ ?

અગાઉ નહાવાનું પાણી સુગંધી બનાવીને નહાનાનો રિવાજ હતો જગવિખ્યાત મોગન સામ્રાજી ગુરજહાન ગુલાબના તાજા ફૂલોને નહાવાના પાણીમાં નાખીને તે સુગંધિત પાણીથી નહાતી હતી આજે પણ ઉનાળામાં ઘણી સ્ત્રીઓ બાળકોને નહાવાને પાણીમાં સુગંધી વાળે કે કેશુડા નાખીને ટાઢા કે ગરમ પાણીથી નવરાવે છે, સાબુથી નહાવા કરતાં સુગંધી પદાર્થોને પાણીમાં ભીજવી ગમ્પીને પડી તે ટાઢા પાણીથી અથવા ઉનું કરીને નહાવાથી આરોગ્યને ઘણો લાભ છે

આપણે ખોરાકની વસ્તુઓમાં પણ સુગંધી પદાર્થોનો છુટથી ઉપયોગ કરીએ છીએ શાક, દાળ, કઠી, રાયતા, વડા, ભજીઆ, અથાણા અને ચટણીઓમાં જરૂર, ધાણા, તજ, લવીંગ વગેરે હવેજ અને તેમનાનો ઉપયોગ કરીએ છીએ કોથમીર, ફૂદીનો અને મીઠો લીમડો છુટથી વાપરીએ છીએ પકવાનો અને બીજી રનાદિષ્ટ વાની ઓમાં એનાયચી, જાવત્રી, જાયફળ, કપુર, ટ્રેસર વગેરે સુગંધી વસાણા નાખીએ છીએ તે રિવાજ ઉત્તમ છે.

આજકાલ ઘણા લોકો દૂધપાક, સિખડ, આમ્રસકીમ વગેરેમાં આવા કુદરતી આરોગ્યને લાભકર્તા વસાણાઓને બદલે આરોગ્યને થોડે ઘણે અંશે પણ નુકસાન કરનારા કૃત્રિમ અર્ધ અને તેતોનો ઘણોજ ઉપયોગ કરે છે દેશમાં નીપજતા અને સસ્તા મળના શુદ્ધ વસાણા ઓને છોડીને આવા અર્ધ કે તેલો વાપરવા એ ખરેખર મૂર્ખાઈજ છે

પીવા માટેના કોડક અને ચરમતોમાં પણ એસેન્સો અને તેતોનોજ ઉપયોગ થાય છે, પણ જો કેવડાના ડોઝા, ગુનાબના ફૂલ વગેરે સુગંધી ફૂલોને ભીજવીને અને હિકાળીને તેના પાણીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો એસેન્સો વાપરવાની જરૂર પડે નહિ અને હાનિને બદલે લાભ થાય

અનેક વિવિધતા ધરાવતા આપણા વિશાળ દેશમાં સુગંધી આપનારી અગણિત વનસ્પતિ દર સાન થાય છે આ વનસ્પતિઓનાં મૂળીઆ, પાદડા, ફૂલો અને ફળોમાંથી સુગંધીનો ઉપયોગ કરી આરોગ્ય જાળવી લાણુ આક્રમ્ય ભોગવી દેશને અનેક રીતે લાભ કરી શકીએ તેમ છીએ તે માટે સાચી તમજા જાગવી જોઈએ

( ફેશુઆરી ૧૯૪૮ના " વ્યાયામ " માસિકમાંથી )

## ૩૧-ગૌપાલન અને તેથી વિવિધ રોગનો નાશ

આર્યાવર્તની ઉત્પત્તિ અને આબાદી માટે ગૌધનનું પાલન અને સંવર્ધન કરવાનો સર્વોત્તમ વારસો આપણા ઋષિમુનિઓ ભારત વર્ષની સમગ્ર પ્રજાને આપી ગયા છે. એ અમૂલ્ય વારસાને ભારતવર્ષ ભૂદી ન જાય એ હેતુથી શાસ્ત્રો, પુરાણો, ઉપનિષદો, શ્રુતિ, સ્મૃતિ, અને વેદોમાં ઢેકાણે ઢેકાણે ગૌધનના પાલન માટે અવનવાં રહસ્યો રેલાવ્યાં છે. અવનવા માહાત્મ્યો આલેખ્યાં છે. અનેકગણા વિસ્તાર સાથે મહાન પુરુષોએ ગૌધન પાછળ જે અદ્ભુત ભોગો આપ્યા છે તેના હૃદયભેદક વર્ણનો વિસ્તારથી વર્ણવ્યા છે. એજ બતાવી આપે છે કે ભારત વર્ષની ઉત્પત્તિ અને આબાદી ગૌધનના પાલન સિવાય અશક્ય છે. આજે વરખોથી સુધારાની પાછળ ઘેરા થયા પછી આ પુરાણા આદર્શને ભારતી પ્રજા ભૂલવા લાગી ત્યાંથી આપણી અવ નતિના ગણેશ મહાશ્વ અને હેલ્લા પચાસ વરસમાં ગાયોનું પાલન કરવું તે શ્રીમત વર્ગમાં લગભગ પાપ મનાવા લાગ્યું. જે ચાર ઘોડા નભાવી શકાય, જે ચાર મોટરો રાખી શકાય, જે ચાર નાવિકાઓના પગાર આપી શકાય પણ તેવા ધનિકને આગણે એક ગાય નભાવવા જેટલી ઉદારતા નથી. જે પુનીત કાર્ય છે તેમાં પાપ માનવા લાગ્યા અને પાપનેજ પુણ્ય માનવા લાગ્યા. સુધારાની એ અવધિ નહિ તો બીજું શું લેખાય ? જેના દર્શન માત્રથી પાપનું નિવારણ થાય એમ ઋષિ મુનિઓનું વાક્ય છે; જેના પડછાયાથી અનેક રાજ ટળવાના વિધાન છે, જેના દૂધનો ઉપયોગ ખોરાક તરીકે જો હમેશા કરવામાં આવે તો આજે જે ભયંકરમાં ભયંકર કાળજી કંપાવતાં દરદો દીઠામાં આવે છે અને દુનિયા ઉપર જેના ઉપચારોજ નથી જગ્યા એમ કહેવામાં આવે છે તેવાં ભયંકર દરદો નાખૂંદ કરી શકાય છે. વળી ગાયના દૂધનો જેઓ હમેશા ઉપયોગ કરતા હોય તેઓને ભયંકર દરદો સ્પર્શ પણ કરી શકતા નથી, એવા સેંકડો પુરાવા, મળી આવે છે. ગૌમૂત્ર, છાણુ, એનો પસીનો, એના અડાયા, તેની રાખ વગેરે તત્ત્વો સંખ્યાબંધ દરદોને નાખૂંદ કરે છે એવા હજારો પુરાવા સહેલાઈથી મળી આવે છે. એવા ઉપયોગી ગૌધનની આજે ભારતવર્ષમાંથી હસતી પણ

કેટલો મહત્વનો ફળો આપે છે, તે આપણે નોંધવું અને ગૌધનના દરેકે દરેક તત્ત્વો માનવ જીવનને કેટલાં ઉપયોગી છે તે તપાસવું.

**બાળકોને નજર લાગવા ઉપર:**—ગાયના શીંગડા ઉપર એરડિયુ તેલ લગાવી બીજો દિવસે થોડો કપાસ લઈને તે કપાસ વડે ગાયનાં શીંગડા ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા થયેલાં કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ સવારે દેવતા ઉપર મૂકી તેની ધુમાડી બાળકને દેવી અને બાકી રહેલા અર્ધા કપાસની સાંજે સૂઈસત થવા વખતે ધુમાડી દેવી. એનાથી બાળકને નજર લાગી હોય તો, વારેવારે ‘અમકી જતું’ હોય કે અમકતું હોય કે ચીસ પાડી ઉઠતું હોય કે રો રો કરતું હોય તો, સ્વભાવ ચીડીઓ થઈ ગયો હોય તો; એ બધું મટી જાય છે અને બાળક નીરોગી બને છે.

**બાળક ભરાઈ જવા ઉપર:**—ગાયના શીંગડા ઉપર ગાયનું ઘી ચોપડતું અને બીજો દિવસે કપાસ વડે શીંગડા ઉપરથી બધો મેલ લૂછી લેવો. એ મેલા કપાસમાંથી અર્ધો કપાસ લઈ દેવતા ઉપર મૂકી બાળકને તેનો ધૂપ દેવો અને સાંજે સૂઈસત વખતે બાકી રહેલા અર્ધા કપાસનો ધૂપ આપવો. એનાથી ભરાઈ ગયેલું બાળક સાદુ થાય છે, છાતીમાંનો કફ ધુમાડી દીધા પછી છુટો પડે છે અને છાતી હલકી થાય છે. જો સાથે આમકી આવતી હોય તો સવારસાંજ કુલાવેલો ટંકજુખાર એક વાલ જેટલો ગાયના મુતર સાથે મેળવીને આપવાથી બાળક ભયંકર આક્રમકમાંથી બચી જાય છે અને નીરોગી બને છે.

**બાળકનું પેટ ચડી આવવા ઉપર:**—ગાયના પગની ખરી ઉપર એરડિયુ તેલ લગાવી બીજો દિવસે કપાસથી લૂછી લઈ મેલ સહિત તેજ કપાસ દેવતા ઉપર મૂકીને તેની પેટ ઉપર ધુમાડી આપવાથી બાળકનું પેટ ચડતું મટી જાય છે, જઠરની પાચનશક્તિ વધે છે અને બાળક નીરોગી બને છે. આ ઉપાય કોઈ કોઈ વાર લાંબા વખતથી પેટ ચડતું હોય તો ચાર છ દિવસ સુધી કરવો નોંધવું તો હંમેશાંને માટે બાળક નીરોગી બની જાય છે.

**બાળકના હાથપગ ઉપરનાં ચાંદાં:**—કેટલાક બાળકોને હાથ પગ ઉપરના ચાંદાં વખતોવખત થયાજ કરે છે. વારેવારે મટે અને પાછાં થાય પણ કાયમને માટે સારા થતા નથી અને ઘણો કટાણો આવે છે. કેટલાક બાળકો વર્ષો સુધી હેરાન થાય છે અને કાઈ દવા અસર કરતી નથી ત્યારે ગાયના શીંગડાનાં મૂળમાં રહેલો મેલ બેળો કરવો. એ મેલ એક તોલો લઈ દસ તોલા ગાયના ઘીમાં નાખી ગરમ કરી કપડેથી ગાળી લઈ એક નાની ખરણીમાં એ ઘી ભરી રાખવું. પછી હાથ પગના ચાંદાંવાળા બાળકોને સવાર સાંજ બેવાર હમેશા લગાવવાથી ગમે તેટલાં લાંબા વખતના જે ચાંદાં નહિ મટી



શક્તિ હોય તે પણ મટાડે છે અને બાળક એ પીડાથી મુક્ત થાય છે. આ ઉપચારો ગામડામાં પ્રસિદ્ધ છે. ગાયના શીંગડાના મૂળનો પસીનાવાળો મેલ ચામડીનાં દર્દો ઉપર અજબ દાખૂ ધરાવે છે.

**ભરનીંગળ કે નામુર ઉપર:—**ગાયના જાન માંહેનો મેલ બેળો કરી એક તોલા મેલમાં દસ તોલા ગાયનું ઘી નાંખી ગરમ કરીને કપડેથી ગાળી લઈ એક માટીના વાસણમાં ભરી દેવું અને વર્ષોથી ભરનીંગળ થતું ક્ષત કે નામુરમાં દરરોજ સવાર સાંજ બેવાર એ ઘી નાંખવું. કોઈ વાર રક્ત કે પાણી હોય તો દબાવીને ઠાઠી નાંખવું. પછી ગરમ પાણીથી ધોઈ નાખી તેમજ સાફ કરીને તે ક્ષતવાળા ભાગમાં ઘી ભરવું, રેડવું. આ ઉપચાર હમેશા કરવાથી હોશિયારલોમાં વર્ષોથી જે ઘા રૂઝાયા ન હોય તેવા લયંકર નામુરોને સારાં કરે છે. એવો એમાં અજબ ચમત્કાર છે.

**આખા શરીરે થતી ખસ:—**ગાયના આગળના બે પગ વચ્ચે જે પસીનો થાય છે તે પસીનો બેળો કરીને તલનાં તેલમાં મેળવી ખસવાળી જગ્યાએ માલીસ કરવામાં આવે તો ખસ હમેશાને માટે મટી જાય છે.

**ગલગંડ ઉપર:—**ગાયના પગની ખરીની વચ્ચે અને આજુ-બાજુમાં જે કાદવમેલ ઝાણુ વગેરે વળગેલું હોય તે લઈને ગલગંડ ઉપર દરરોજ લેપ કરે તો ગલગંડનું દરદ મટી જાય છે. એજ પ્રમાણે બાંબલાઈ ઉપર અને બદ ઉપર સવાર સાંજ બે વાર લેપ કરવાથી એ પણ બેસી જાય છે.

**મોઢા ઉપર થતા ખીલ:—**ગાય વાગોળતી હોય ત્યારે એના મોઢામાંથી જે શીથ જમીન ઉપર પડે છે તે શીથ લઈને ખીલવાળા ભાગ ઉપર હમેશા માલીસ કરવામાં આવે તો થોડા દિવસમાં ખીલ મટી જાય છે. જો નવા ખીલ નીકળતા હોય તો લાંબો વખત આ ઉપચાર ચાલુ રાખવાથી બિલકુલ મટી જાય છે.

**પેટમાં ભાર રહેલો હોય તો:—**ગાયનું મૂતર તોલા બે, સચળ તોલો ૦૧ અને રાઇનું ચૂરણ બે આનીભાર નાખીને હલાવીને સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી ઉદર રોગ, પેટની બાદી, વાયુ, અણુર્થ વગેરે મટી જઈ નીરાગી બને છે. ઉદર રોગ લાંબા વખતનો હોય તો સાત દિવસ સુધી આ ઉપચાર કરવો જોઈએ.

**શ્વાસ કાસ અને કફ વિકાર ઉપર:—**ગાયનું મૂતર તોલા બે, પીપરીમૂળનું ચૂરણ વાલ બે મેળવીને સવાર સાંજ બે વાર બેતાલીસ દિવસ સુધી પીવાનું ચાલુ રાખવાથી શ્વાસ કાસ અને કફનો ઉપદ્રવ શાંત થઈ જાય છે અને નીરાગી બને છે. આ ઉપચાર ચાલુ

હોય ત્યારે બળરતી મીઠાઈ, બટેટાં, વાલ, વટાણા, ચણા, ગુવારની શીંગ વગેરે ખાવું ન જોઈએ. ખાંડ, ગોળ, સાકરનો પણ ઉપયોગ કરવો ન જોઈએ.

**જીલાબ થવા માટે:—**ગાયનું મૂતર સાફ કપડેથી એકવીસ વખત ગાળીને પાંચ તોલા સવારમાં પીવાથી જે ત્રણ જીલાબ સાફ આવે છે અને પેટ હલકું પડે છે. આ જીલાબનું મહત્ત્વ એ છે કે બીજો દિવસે કબજાવાત ફરીવાર થતી નથી. બીજા દરેક જીલાબો લેવાથી બીજો દિવસે પાછો કબજાવાત જણાવા પામે છે. આ ઉપચાર મોટા માણસો માટે છે; નાના બાળકોને ઉમરના પ્રમાણમા આપી શકાય.

**બાળકના ભરાઈ જવા ઉપર:—**ગૌમૂત્ર એક ચમચી જેટલું લઈ તેને કપડેથી ગાળીને ૧૫થી અરધા વાલ જેટલો તેમાં ગંધીલો વજ્ર ધસીને ભરાઈ ગયેલા બાળકને સવાર સાંજ પાવાથી સસણી-વરાધ જેને ભરાઈ ગયું કહે છે તે દરદ મટી જાય અને બાળક નીરાંગી બને છે. આ બધા ઉપચારો ગામડામા લાગ્યેજ કોઈથી અજાણ્યા હશે.

**બાળકોનું પેટ મોઢું થવા ઉપર:—**ગૌમૂત્ર અરધાથી એક તોલો લઈ કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરની ભૂકી અને સંચળ અરધો વાલ જેટલો નાખી સવાર સાંજ જે વાર હમેશા પીવરાવવાથી બાળકનું પેટ મોઢું થયું હોય, પેટ કઠણ અને મોઢું હોય કે પેટમા ભાર રહ્યો હોય તે એ બધું દરદ મટી જાય છે.

**બરોળના વધારા ઉપર:—**બાળકના પેટમા નબળાઈને લીધે બરોળ વધી ગઈ હોય તેા ગૌમૂત્ર કપડેથી ગાળેલું અરધાથી એક તોલો લઈ તેમાં કુવારનો ગર્ભ અરધા વાલ જેટલો અને હળદરની ભૂકી એક વાલ જેટલી નાખી હલાવીને સવાર સાંજ જે વાર પાવું. આ પ્રમાણે હમેશા ચાલુ રાખવાથી બરોળ વધેલી મટી જાય છે. મોટા માણસો માટે ઉપરના પ્રમાણથી ચાર કે છગણું પ્રમાણ વધારીને આપવાથી આરામ થશે.

**સોજા ઉપર:—**કેટલીક વાર કોઈને સોજા થઈ આવે છે. તે ગમે તેવા ઉપાયથી પણ આરામ થતો નથી ત્યારે ગળો, ચીત્રો, ભારંગમૂળ, ચૂંક, હળદર, સાટોડી, હીમેજ અને દેવદારને સરખે વજ્રને લઈ તેનું ચૂરણ કરીને તેમાંથી એક એક તોલો ચૂરણ લઈ તેમા વીસ તોલા પાણી નાખીને ઢીકાળા અરધું રહે ત્યારે ઊતારી લઈ ગાળીને દરવા દેવુ. ફરી ગયા પછી તેને કપડાથી ગાળીને ગૌમૂત્ર તોલા ચાગ નાખીને દિવસમાં જે વાર સવાર સાંજ હમેશાં પીવરાવવાથી સર્વાંગ સોજા નહિ મટતા હોય તેને મટાડે છે અને માણસ નીરાંગી બને

પેટમાં ચૂળ થવું હોય તો:—ગૌમૂત્ર તોલા જે કપડેથી ગાળીને તેમાં હળદરનું ચૂરણ વાલ એક નાંખી હલાવીને સવારસાંજ પાવાથી થોડાજ દિવસમાં પેટમાં થતું ચૂળ હમેશને માટે મટી જાય છે. આ માણસે ચણા, વાલ, વટાણા અને જરેટાં બનતાં સુધી થોડા વખત ખાવાનું મુલતવી રાખવું જોઈએ.

કાનમાં ચૂળ થવું હોય તો:—ગૌમૂત્રને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને તેનાં ચાર ચાર ટીપાં કાનમાં નાખવાં અને કપાસનાં ખુભડાં કાનમાં રાખવાં. જરૂર પડે તો બેથી ત્રણવાર નાખી શકાય. એનાથી કાનનું ચૂળ અવશ્ય મટી જાય છે.

કાનમાં રસી નીકળે તો:—ગૌમૂત્રને કપડેથી ગાળી લઈ તેને જરા ગરમ કરીને નવશેકું રહે ત્યારે તેનાથી સવાર સાંજ બે વાર કાન ધોવાથી થોડાજ દિવસમાં કાનમાંથી નીકળતી રસી બંધ થઈ જાય છે. બ્યારે અંગ્રેજી કોઈ પણ દવાથી કાનની રસી બંધ નથી થતી ત્યારે આ ઉપાય અદ્ભુત કામ કરી બતાવે છે. બ્યારે કોઈ પણ ઉપચારમાં સફળતા મળતી નથી ત્યારે વધારે સારામાં સારું કામ આ ઉપચારથી થાય છે. એની બરાબરી કરી શકે એવો ઉપાય ભાગ્યેજ ખીલે હશે.

પાંડુરોગ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર એકવીસ વાર કપડેથી ગાળેલું અને કઠિયાવું તોલો એક લઈ, દશ તોલા પાણીમાં ઉકાળી અરધું રહે ત્યારે ઉતારી લઈ ગાળીને ઠરવા દેવું. પછી તેમાં ઉપરનું ગૌમૂત્ર નાખી સવાર સાંજ એજ પ્રમાણે બે વાર પાવું. આ ઉપચાર બેતાલીસ દિવસ સુધી કરવાથી પાંડુરોગ સાથે જીર્ણોત્તર, સર્વાંગ સોજ વગેરે બિલકુલ સાઈ થઈ જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે.

મૂત્રાવરોધ ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા બે અને કુવાનું પાણી તોલો એક સાથે મેળવીને સાતવાર કપડેથી ગાળીને પાવું. સવાર સાંજ બે વાર આપવાથી પેસાબની અટકાયત મટી જાય છે. કોઈ કોઈ વાર ગરમીના દરદવાળા દરદીઓને મૂત્રાવરોધ થયો હોય તો બે ચાર દિવસ સુધી કે કોઈકે ને સાત દિવસ સુધી આપવાની જરૂર પડે છે આ ઉપચારથી પેસાબની અટકાયત મટી જાય છે અને છૂટથી પેસાબ આવે છે.

સુસ્તી અને કબજિયાત ઉપર:—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને ગોળ વાલ ચાર જેટલો નાખીને હલાવીને એકવીસ વાર કપડેથી ગાળીને પીવાથી શરીરમાં રહેલી સુસ્તી, કબજિયાત, માથાનું ભારી રહેવું, આંખોમાં ગરમી જણાવી વગેરે મટી જાય છે અને શરીર નીરોગી બને છે. આ ઉપાય બિલકુલ નીરોગી થવા સુધી ચાલુ રાખવો જોઈએ. સાંજ સવાર બે વાર લેવું.

**ગર્ભાશય ઉપર ગાંઠ થવી:**—ગૌમૂત્ર તોલા ચાર અને લાંગ-  
રનો રસ બે તોલા સાથે મેળવી એકવીસ વખત ગળી એ પ્રમાણે  
સવાર સાંજ બે વખત પાવાથી ગર્ભાશય ઉપરની ગાંઠ જે મધ્ય રીતે  
મટી શકતી નથી તે મટી જાય છે. ધીરજ રાખીને લાંબા વખત  
સુધી આ ઉપચાર ચાલુ રાખવો જોઈએ કોઈવાર ત્રણ મહિનાથી પણ  
વધુ વખત લાગે છે. શરૂઆત હોય તો જલદી મટી જાય છે.

**સુવારોગના સોજા ઉપર:**—ગૌમૂત્ર બે તોલા સાત વખત  
ગાળેલું અને દેવદાર્વાદિકવાયનો ઉકાળો તોલા પાંચ સાથે મેળવીને  
સવાર સાંજ બે વાર પાવાથી સાત દિવસમાંજ દરદી રોગમુક્ત બને  
છે અને શરીર નીરોગી થઈ જાય છે. સાફ થયા પછી એકવીસ દિવસ  
સુધી મીઠાઈ કે વાવડો ખોરાક કાઠ ખાવો ન જોઈએ. સાદો ખોરાક  
લેવો. ગામડામાં આ ઉપચારો ભાગ્યેજ કોઈથી અજાણ્યા હશે.

**મધ્વવાળો પસીના થાય તો:**—ગાયનું ઊણુ હમેશા આખા  
શરીરે ચોળાને જે રનાન કરવાની ટેવ રાખે તો પસીનામાંથી  
આવતી દુર્ગંધ મટી જાય છે પણ એમાં ઉતાવળાઓનું કામ નથી.  
આ ઉપાય ઘણા લાંબા વખત સુધી ચાલુ રાખવાથી ફાયદો થાય છે. એક  
બે દિવસમાં લાલ મેળવવાની આશા રાખનારા માટે આ ઉપાય નથી.

**શરીર ઉપરનો મેલ દૂર કરવા માટે:**—ગાયનું ઊણુ લઈ  
તેમાં જરા પાણી નાખીને હલાવીને પાતળું કરી આખા શરીરે  
ચોળાને પછી રનાન કરવાથી શરીર ઉપરનો મેલ દૂર થઈ આમડી  
સુવાળા અને નરમ મુલાયમ બને છે જેઓએ આ અનુભવ લીધો છે  
તેઓ ભાગ્યેજ સાચુને આરોગ્યની દૃષ્ટિએ પસંદ કરશે. ગાયનું ઊણુ  
કાન્તિ વધારનાર છે. ગોડવ સ્ટેટના માણ દીવાન સાહેબશ્રી રણુકોડ-  
દાસ પટવારી આજે ૬૫-૭૦ વરસની અવસ્થાએ પહોંચ્યા હશે.  
તેમણે હજી સુધી સાચુને ઉપયોગ જીદગીભરમાં કર્યો નથી અને  
ગાયનું ઊણુ શરીરે ચોળાને હમેશા રનાન કરવાનું કોઈ દિવસ ચૂક્યા  
નથી. આજે પણ આ તેમનો નિયમ તૂટ્યો નથી. જેમણે ઊણું  
રહસ્ય જાણ્યું છે પરંતુ ગાયના પવિત્ર ઊણું માહાત્મ્ય જેમણે અનુ-  
ભવ્યું છે, એના રહસ્યો એમાં જાણ્યા છે, તેઓ અપવિત્ર સાચુને  
અડે પણ શા માટે? અને પવિત્ર ગાયના ઊણુના જેમણે લાલ જેવા  
જાણ્યા છે તેઓ છોડે પણ શા માટે?

**ગુમડાં ઉપર:**—ગાયનું ઊણુ અને મતર બેળું કરીને હલા-  
વીને રાખ જેવું કરી તેને માટીના વાસણમાં ગરમ કરી, ઉકાળાને  
ધાકું થાય એટલે ઉતારી લેવું અને ગુમડા ઉપર થોડું ગરમ હોય  
ત્યારે તેનો લેપ લગાવી ઉપર કપાસ મૂકીને પાટો બાંધી રાખવો  
આ પ્રમાણે સવાર સાંજ બેવાર લેપ કરવો. આ પ્રમાણે થોડા

નથી. એ માતા જે બાળકોને નીકળે છે તેમને ગાયના અડાયાં છાણાંની રાખ કપડે છાણીને તે શરીર ઉપર લગાવવાથી શીતળાનાં ચાંદાં જલદી રૂઝાય જાય છે. રસી નીકળતી હોય તો બંધ થાય છે. રસી ગંધાતી હોય તો તેમાં જીવ પડવાની શંકા રહે છે. આ વખતે જે બાળકને અડાયા છાણાંની રાખ આખા શરીર ઉપર લગાવવાનું વખતો-વખત ચાલુ રાખ્યું હોય તો તેમાં જીવ પડી ચકતા નથી અને ગંધાતી રસી પણ બંધ થઈ રૂઝાય જાય છે. આ ઉપચાર જૂનોજાણીતો અને જગ-જાહેર છે. એવો સારો ઉપાય એ દરદ માટે ફુનિયાબરમા બીજે કોઈ નથી.

**બાળકોના પેટના કૃમિ ઉપર:**—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ કપડેથી ચાણીને એક તોલા જેટલી સેવી અને તેમા પાચ તોલા જેટલું પાણી નાખી તેમાં વાવડીગના પાચ દાણાનું ચૂરણ નાખી હલાવીને કપડેથી છાણી લઈ તે પાણીના ત્રણ ભાગ કરી સવારે, બપોરે ને સાંજે પાવું. આ પ્રમાણે બે ત્રણ દિવસ પાવાથી પેટના કૃમિ મટી જાય છે.

**હાથપગના સોજા ઉપર:**—કોઈ માણસને હાથ કે પગના કોઈ પણ ભાગ ઉપર કોઈ પણ કારણથી સોજો થયો હોય તો, તેના ઉપર દરરોજ દિવસના બે ત્રણ વાર ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ લગાવી ઉપર કપડાનો પાટો બાંધી રાખવાથી મટી જાય છે. એ ભાગને ઠંડી હવા લાગવા દેવી ન જોઈએ તો તે જલદી મટે છે.

**હાથ કે પગના મરડાવા ઉપર:**—ગાયના અડાયાં છાણાંની રાખ હાથ પગનો જે ભાગ મરડાયો હોય તેના ઉપર જગ વધારે પ્રમાણમાં પાચરીને કપડાનો પાટો બાંધી રાખવો. સવાર સાંજ બે વાર આ પ્રમાણે નવી રાખ બાંધવાથી બે ચાર દિવસમાં જ મરડાયેલો ભાગનો દુખાવો અને સોજો મટી જાય છે અને એક પાછનો પણ આમાં ખર્ચ થતો નથી. ડોક્ટરી ઉપચારના હિમાયતીઓએ ખાસ અજમાવી જોવાની વિનતી છે.

**માથાના દુખાવા ઉપર:**—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ધણે વાર માલીસ કરવાથી માથાનો દુખાવો મટી જાય છે.

**લમરી કે રાતી માખ કરડવા ઉપર:**—ગાયના અડાયાં છાણાંની રાખ કરડેલા ભાગ ઉપર લગાવ્યા કરવાથી સોજો અને દુખાવો બધું મટી જાય છે.

**ચાંદાં કે ઘણું ઉપર:**—ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ ગાયના ઘી સાથે મેળવીને લગાવવાથી શરીરના ગમે તે ભાગના ચાંદાં કે ઘણું રૂઝાઈ જાય છે.

માથાના વાળમાં જુલ્મીય નહિ પડવા માટે:—ગાયનાં અડાયા છાણાની રાખ; માથાના વાળમાં દરેકજ માલીસ કરવામાં આવે તો માથામાં થતી જુલ્મીયનો નાશ થઈ જાય છે.

ગંદકી દૂર કરવી હોય તો:—ઘરમાં કે ઘરની આજુબાજુમાં ન્યાં ન્યાં ગંદકી હોય ત્યાં ત્યાં જો ગાયનાં અડાયાં છાણાંની રાખ છાંટી દીધી હોય તો ગંદકી દૂર થાય છે આ ઉપાય દરેક માણસે અજમાવી જોવા જેવો છે અને શીનાઈલ છાંટીને નાણાં નાખી દેનારાઓએ તો અવશ્ય આ ઉપાય અજમાવી જોવાની વિનંતી છે કે જે શીનાઈલ કરતાં વધારે કામ કરે છે અને પૈસા ખર્ચવા પડતા નથી.

અનાજમાં જીવાત નહિ પડવા માટે:—વઉં, જીર, મગ, વાલ, વટાણા, ચણા વગેરે અનાજ વધારે વખત રાખવું હોય તો એમાં જીવાત પડે છે અને સડો લાગે છે. પણ અનાજમાં રાખ ભેળવી હોય તો પછી તેમાં જીવાત પડવાની કે સડી જવાની ધારતી રહેતી નથી. દરેક ગામડામાં અનાજનાં રક્ષણ માટે રાખ ભેળવીને જરી રાખવાનો નિયમ જમાના જૂનો આવ્યો આવે છે. ગામડાના દરેક ખેડૂને અનાજના જથ્થાને એજ રીતે વરસો સુધી જાળવી રાખે છે અને સૌની જાણીતી વાત છે કે રાખ ભેળવ્યા પછી અનાજમાં જીવાત પડવાનો ભય રહેતો નથી, આખી દુનિયામાં એનાં જેવો સરતો, સાદો અને સરળ ઉપાય ખીજો કોઈ નથી. એ જાંતુનાશક વગર પૈસાનો આ ઉપાય ગરીબ ખેડૂતોને ફેટલો બધો આશીર્વાદરૂપ છે !

વાસણો સાફ કરવા માટે:—કોઈ પણ ધાતુનાં વાસણો માંજીને સાફ કરવા માટે આજે સુધરેલી દુનિયામાં અનેક જાતની શોધખોળ કરવામાં આવી છે, જેને આધારે બનાવેલી જુદી જુદી દવાઓ મોટા જથ્થામાં બજારોમાં મળે છે અને જુદી જુદી ધાતુને માટે જુદી જુદી અલગ દવાઓ બનાવવામાં આવી છે. જેનો ઉપયોગ કરવાથી લાખો રૂપિયા ખરેદમાં ખર્ચાઈ જાય છે અને તેટલા પ્રમાણમાં આપણો ગરીબ દેશ વધારે ગરીબાઇનો ભોગ બને છે. ન્યારે આપણા દેશમાં રાખના ઢગલા ઉકરડા ઉપર ઠેકાણે ઠેકાણે ખડકેલા જોવામાં આવે છે. જે રાખના ઢગલામાં કોઈ પણ ધાતુને સાફ કરવાનો એવો અદ્ભુત ચમત્કાર સમાયેલો છે કે આજે પણ તેની હરીફાઈમાં વિલાયતી કોઈ પણ શોધ ટકી શકે તેમ નથી. એવી અદ્ભુત વસ્તુ હોવા છતાં એ રાખનો માત્ર ખાતરમાંજ ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે. આ એકજ વસ્તુ દરેક ધાતુને સાફ કરવાનું સામર્થ્ય ધરાવે એ એકાદી અજાયબીની વાત નથી. છતાં એ દિશામાં આપણા દેશના કેળવાયેલા વર્ગનું ધ્યાન ખેંચાતું નથી એ મોટી દિલગીરીની વાત

છે. કેળવણીમાં આગળ વધેલાઓ ધારે તો એજ રાખના કરોડો ડબ્બા અમુક સુધારો કરીને જાહેર બજારમાં એની ઉપયોગીતાની સમજૂતી સાથે વેચાણ મૂકે તો ઘણાં ગામડામાં લાખો રૂપિયાની પેદાશ નવી ઉત્પન્ન થાય અને વિદેશથી આવતી ધાતુ સાફ કરનારી દવાઓને ટેકાણે એનોજ ઉપયોગ થવા માટે તો પરદેશમાં ખેંચાઈ જતો પૈસો આપણાજ દેશમાં રહે અને તે ગામડાંની દોલતમાં વધારો કરે. નાના ગામડામાં કેળવાયેલો વર્ગ લક્ષ આપે તો આવી બરબાદ થતી અનેક વસ્તુઓને બચાવી લઈ લાખોની પેદાશ ગામડાંને કરાવી આપી શકે અને આજે ભાંગતાં જતાં ગામડાઓને નવું જીવન આપી આબાદ બનાવી શકાય. વિદેશી વાસણ કે ત્રાંબા પિત્તળ કે ધાતુની ચીજોને સાફ કરનારી ચીજોમાં અનેક અપવિત્ર ધર્મને હાનિ પહોંચાડનારી ચીજો પડતી હોય તે આપણે જાણતા નથી તેમ નિત્ય જન્મવાનાં વાસણમાં જરાપણ એકવાડ રહે તો તેમાં જંતુ ઉત્પન્ન થઈ આરોગ્યનો નાશ કરે છે. વિધાયતી ગમે તેવી ચીજ ધાતુને રાખ જેટલી સ્વચ્છ કરી શકતી નથી. રાખ પોતે જંતુમય હોવા ઉપરાંત ધાર્મિક દૃષ્ટિએ પવિત્ર વસ્તુ છે તેથી આપણને આર્થિક લાભ થવા સાથે આપણો ધર્મ અને આરોગ્ય સચવાય છે.

**ધાર્મિક કાર્યોમાં:**—હોમ, હવન, યજ્ઞ, યાગ તથા નિત્ય નૈમિત્તિક કર્મકાંડના પ્રયોગોમાં દરેક ટેકાણે ગાયનાં છાણથી જુભિને લીપવી પડે છે, ગૌમૂત્રના માર્જનથી બધી વસ્તુઓને પવિત્ર કરાય છે, ગાયના દૂધ દહીં ઘીવાણું ખંચાચૂત દેવતાઓના સ્નાનાદિમાં લેવું પડે છે અને કોઈ પણ પ્રકારનો કોઈપણ પ્રયોગનો હોમ ઘી વિના થઈ શકતો નથી અને તે ઘી ગાયનુંજ લેવું પડે છે તોજ તેની સિદ્ધિ ગમે છે. છેવટે મરણ વખતે પણ ગાયના છાણથી લીપેલી પૃથ્વી ઉપર છેલ્લા સંસ્કાર કરાય છે. આ રીતે જોતા આર્યોના કોઈ પણ ધાર્મિક સંસ્કાર ગાયના પદાર્થો વિના થઈ શકતા નથી.

એટલે વૈષ્ણવ, શૈવ, સ્માર્ત, જૈન, આર્યસમાજ, શીખ ગમે તે ધર્મ કે સંપ્રદાયના હિંદુએ ધાર્મિક દૃષ્ટિથી અને સમસ્ત પ્રભુએ આર્થિક દૃષ્ટિથી ગાયનું પાલન રક્ષણ કરવું એમાંજ કલ્યાણ છે. પારસી ધર્મમાં પણ ગાયને પૂજ્ય ગણેલ છે.

( "આયુર્વેદ રહસ્યાક" માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૪૦-આરોગ્ય અને આહાર

### સાકરને બદલે ગોળ વાપરો

અખિલ ભારતીય ગ્રામ-ઉદ્યોગ સંઘ તરફથી ખાંડ અને ગોળની વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ તુલના કરવામાં આવી છે અને ગોળને લગતી નીચેની ઉપયોગી માહિતી પ્રગટ કરવામાં આવી છે.

“ ગોળમાં સેકોઝ અને ગ્લુકોઝ બને હોય છે. ગ્લુકોઝને લીધે ખાધેલા પદાર્થોનું પચન બરાબર થાય છે. સાકરમાં એ ગુણુ એટલો બધો નથી. ગોળમાં ‘ પ્રોટીન ’ છે, ખનિજ ક્ષારો છે, વિટામિન્સ છે અને આયોડીન પણ છે. શરીરને પુષ્ટિ આપનારું શોહ છે. એને લીધે શોહીમાં વધારો થાય છે. પચવામાં ગોળના કચ્છા ખાંડ ભારે છે અને કેટલીક બાબતોમાં તબિયત બગાડે છે. પાણીમાં મેળવીને ગોળ ખાવામાં આવે તો થાક ઓછો થઈ જાય છે અને લૂ લાગતી નથી. કેટલાક લોકોની માન્યતા એવી છે કે દહીં કે દૂધની સાથે ગોળ ખાવાથી રોગ થાય છે, પણ એને કાંઈ પણ જાતનો વૈજ્ઞાનિક પુરાવો નથી.”

“ ખાંડ દેખાવમાં સફેદ અને ચોખ્ખી લાગે છે તેથી મિઠાઈ કે પકવાનો બનાવવામાં આપણે એ છૂટથી વાપરીએ છીએ પણ એ ખાણ ગુણોના પર મોહી પડીને આપણે એના દુર્ગુણોનો વિચાર કરવો જૂલી ગયા છીએ ગળપણ અને સ્વાદની બાબતમાં પણ ગોળ ખાંડ કરતાં ચડી જાય છે. આ બનાવવામાં ગોળનો ઉપયોગ કરવામાં કાંઈ પણ જાતનો વાધો ન હોવો જોઈએ. પહેલાં પાણીમાં ગોળ ઓગાળીને એ પાણી ઉકાળીને ગાળી લીધા પછી આ બનાવવામાં આવે તો પાણીમાં ગોળનો રંગ ઉતરતો નથી. પાણીમાં ગોળ નાખીને ચુપા પર મૂક્યા પછી થોડી વરાળ વળી જાય ત્યાં સુધી રાખવામાં આવે એટલે એની વાસ પણ જતી રહે છે.”

“ ગોળમાં ગળપણ વધારે હોવાથી ખાંડ કરતાં એ ઓછો વરે છે, તેથી ખરચમાં બચત થાય છે. અત્યારે મહારાષ્ટ્રમાં જે ગોળ તૈયાર થાય છે તે મોટે લાગે સરમ હોય છે. માટે લોકોએ તબિયતની દૃષ્ટિએ અલત હિતાવહ, સ્વાદની દૃષ્ટિએ વધારે ગળ્યા અને લાભની દૃષ્ટિએ કામદા ભરેલા ગોળનો ઉપયોગ કરીને ખાંડ-સાકર વાપરવાનો મોહ ત્યજી દેવો જોઈએ.”

### તમાકુ એ કાતિલ [વપ છ

અત્યારે દુનિયાભરમાં ધૂત્રપાનના બચનનો એટલો બધો ફેલાવો થઈ ગયો છે કે તેનો અટકાવ કરવાની કટપના પણ હારથાસપદ



ગણાય. આપણે ત્યાં અત્યારે સિગારેટ પીનારા લોકોની સંખ્યા વધતી જાય છે, પણ બીડી પીનારાઓની સંખ્યા પહેલાં કાંઈ ઓછી ન હતી. ચલમ પીનારા અને તપખીર સૂઘનારા લોકોના પથ છેડી દઈએ તો પણ તમાકુ-ચૂનો ખાનારા લોકોની સંખ્યા થોડી નથી, પણ હવે દિવસે દિવસે તમાકુ ખાનારા લોકોનો વર્ગ ઓછો થવા લાગ્યો છે. એટલી વાત ખરી છે કે ધૂમ્રપાન કરવા કરતા તમાકુ ખાવામાં થોડું નુકસાન છે. ધૂમ્રપાન કરવાની ફેશન યદ્યપી હોવાથી એમાં કેટલું નુકસાન છે એનો સામાન્ય પ્રજાને ખ્યાલ પણ નથી. તમાકુમાં નિકોટીન નામનું કાર્બન ઓઈલ છે. એની અસર હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ પર થાય છે. ખાસ કરીને હૃદયના પર તમાકુની માડી અસર ઘણી થાય છે. ધૂમ્રપાનને લીધે લોહીનું દબાણ વધે છે અને હૃદયના ધમકારા વધારે પડવા લાગે છે.

તમાકુમાં ઓઈલ છે એ વાતની ખબર લોકોને ૧૬મી સદીથી છે. જન નિકોટ નામના વૈદ્યે ૧૫૫૮માં કેન્સરના દરદ ઉપર તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની સૂચના કરી હતી એ પ્રમાણે કેટલાંક દરદોમાં તમાકુનો જુદો જુદો રીતે ઉપયોગ કરવામાં આવતો. જન નિકોટ નામના વૈદ્યે તમાકુમાં રહેલા ઓઈલનો શોધ કરી હોવાથી એ ઓઈલ નિકોટીન કહે છે. દવા તરીકે અત્યારે તમાકુનો ઉપયોગ બહુજ ઓછો કરવામાં આવે છે. ડોક્ટરો અને ડોક્ટરોના જુદા જુદા પ્રયોગો કરીને એમ મૂરવાર કહે છે કે ખૂબ વધારે પ્રમાણમાં ધૂમ્રપાન કરવાથી મનુષ્ય લગડો થાય છે. લગડાપણાની સાથે ધૂમ્રપાનને સંબંધ છે એ વાત સાંભળીને ઘણાં લોકોને અતિશય આશ્ચર્ય લાગશે. ધૂમ્રપાનને લીધે રક્તવાહિનીઓનો એટલો બધો સંકોચ થાય છે કે કોંક-વાર લોહીનો પ્રવાહજ આવતો અટકી જાય છે. હાથપગના આંગળાં, હથેળીઓ, કે પગના તળિયાની ગરમી જોવાથી એ તફાવતની તરતજ ખબર પડે છે. ધૂમ્રપાન કરતા પહેલાં અને ધૂમ્રપાન કરતી વખતે શરીરની ગરમીમાં કેવી રીતે ફેર પડતો જાય છે, એનું નિરીક્ષણ કરીને વૈજ્ઞાનિકોએ ઉપરનો સિદ્ધાંત જાહેર કર્યો છે. દરરોજ લગભગ ૩૦-૪૦ સિગારેટ પીનારા મનુષ્યના હાથપગની આંગળીઓની ગરમી બેત્રણ સિગારેટ પીતાની સાથેજ કેવી રીતે ઓછી થઈ જાય છે, એ કરી જોવા જેવો પ્રયોગ છે. આ પ્રમાણે ગરમી વધારેમાં વધારે સાત ડીગ્રી સુધી ઓછી થઈ શકે છે.

### બકરીનું દૂધ

ગાયના ધારોપ્ત્ય દૂધથી બીજે નજરે બકરીનું દૂધ આવે છે એમાં ગાયના દૂધના જેટલાજ 'એ' વિટામીન-સ હોય છે, વિટામીન સી. અને ડી થોડા ઓછા હોય છે. બ્રિટનમાં બકરીનું દૂધ

પીનારાં લોકોની સંખ્યા હમણાં હમણાં વધવા લાગી છે એ ધ્યાનમાં રાખવા જેવી વાત છે. અસારે ત્યાં લગભગ બકરીનું દૂધ બે ઠરોડ ગેલન ખરે છે. બકરીનું દૂધ ગાયના દૂધ કરતાં જલદી પગે છે. એમાં કોઈ પણ જાતના રોગના જંતુઓ નથી હોતાં. હમેશાં નિયમિતપણે બકરીનું દૂધ પીનારની આમલી મુલાયમ રહે છે અને શારીરિક ક્રાંતિમાં વધારો થાય છે. મધ્યમ વર્ગના લોકોને ગાય કરતાં બકરી પાળવી એ પરવડે છે, એટલુંજ નહિ પણ કોઈ પણ દરજ્જાના મનુષ્યને પોસાઈ શકે એટલું થોડું ખર્ચ આવે છે. નાના બાળકોને માટે દૂધ તરીકે ગાયનાં કરતાં બકરીના દૂધનો વધારે ઉપયોગ થાય છે.

### પાણીના દવા તરીકે ઉપયોગ

પાણી એ સૌથી સારામાં સારી દવા છે અને એમાં અનેક જાતના ઔષધિય ગુણધર્મ છે એ વાત ઘણાં લોકો જાણતા નહિ હોય. ડૉ. હાઉઝલ નાણના ફ્રેન્ચ ડોક્ટરે પાણીનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ કરીને તીવ્રેની માહિતી પ્રગટ કરી છે:—“સવારે, સાંજે, જમતા પહેલાં કે જમ્યા પછી કોઈ પણ વખતે પેટ ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાથી મનુષ્યની તંદુરસ્તી સચવાઈ રહે છે અને તેના બદનમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. ઉકળતું પાણી પણ ઉપયોગી હોય છે. ગરમ પાણીમાં માંદા માણસને પોષણ આપવાનું અપૂર્વ સામર્થ્ય છે. પેટ સાફ કરવાની દૃષ્ટિએ ઉકળતા પાણી જેટલી ઉપયોગી બીજી કોઈ પણ ચીજ નથી. શરીરની ક્રિયાઓ સુવ્યવસ્થિત અને સુસગત રીતે ચલાવવામાં ઉકળતા પાણી જેવી બીજી કોઈ પણ મુશ્કેલી દવા નથી. દરરોજ સવારે નિયમપૂર્વક એક કપ ભરીને ઉકળતું પાણી પીવાથી તબિયતની તકરાર કરવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ ઉપરિચિત થશે. એક કપ ઉકળતા પાણીમાં લીંબુના રસના બે ત્રણ ટીપા નાખવાથી વધારે ફાયદો થશે. આ પેયને લીધે શરીરની શુદ્ધિ થવા ઉપરાંત શરીર નિરોગી પણ થાય છે. શરીરમાં કોઈ પણ જાતનું દરદ થયું હોય તો પ્રકૃતિ પ્રમાણે તે ગરમ કે ઠંડા પાણીના ઉપચારથી મટાડી શકાય છે. કોઈવાર ઠંડાં પાણીથી આરામ થાય છે તો કોઈવાર ગરમ પાણીથી ફાયદો થાય છે. મનુષ્ય જો દરરોજ પેટ ભરીને ઠંડુ પાણી પીવાનો મહાવરો રાખે તો તેને માંદા પડવાનો પ્રસંગ ભાગ્યેજ આવે.”

### સૂર્યરેનાનનું મહત્ત્વ

સૂર્યરેનાનને નિસ્કોપિયારમાં અગ્રસ્માન આપવું જોઈએ. કેમકે સૂર્યરેનાનથી ક્ષય જેવા અસાધ્ય ગણાતાં દરદો પણ મટાડી શકાય છે. એટલુંજ નહિ પણ શરીર જો નિરોગી અને ઝાળજીવી રાખવું હોય તો સૂર્યરેનાનના જેવું દ્રવ્ય ઔષધ બીજું નથી. સૂર્યરેનાનના સતત અને નિયમિત સેવનથી મનુષ્ય દીર્ઘાયુષી થઈ શકે છે, એવો

સિદ્ધાંત ડૉ. ઓગસ્ટે રોલીયર નામના સ્વીસ સંગોધકે અનેક પ્રયોગોને અંતે રજુ કર્યો છે. સૂર્યકિરણોનું પૃથક્કરણ કરીને એના ગુણધર્મોનું મંશોધન કરવામાં તેણે કેટલાંય વર્ષો ગાળ્યા હતાં. આખરે ૧૯૦૩ માં તેણે સૂર્યકિરણોનો દવા અને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ કેટલો બધો ઉપયોગ છે એ વાત બહાર કરી સૂર્યસ્નાનના આદ્ય પ્રવર્તક તરીકે દુનિયામાં તે મશહૂર છે. સૂર્યકિરણોના સ્નાનની તેણે આપેલ માહિતી આ રહી:—“સૂર્યસ્નાન એકદમ સાદી વાત નથી. મરજીમાં આવે સારે ને ફાવે તેવી રીતે તડકામાં બેસવાથી કે ફરવાથી એનો ફાયદો થતો નથી. જો શાસ્ત્રીય રીત પ્રમાણે સૂર્યસ્નાન કરવામાં આવે તોજ એનાથી ફાયદો થાય છે. જોઈએ એના કરતા વધારે વખત સુધી સૂર્યસ્નાન કરવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન વધારે થાય છે. સૂર્યસ્નાન એ કુદરતી રીતે કોઈ પણ મનુષ્ય કરી શકે એવું હોવાથી દરેક જણ એનો લાભ ઉઠાવી શકે છે. અનેક માનસિક રિકારોથી માઠી અમાધ્યમા અમાધ્ય ગણાતાં શારીરિક દરદોને માટે સૂર્યસ્નાનની દવા રામબાણી નીવડે છે. ચામડીના દરદોવાળા અને લોહીવિકારના દરદી-એને સૂર્યસ્નાનના ફાયદા તરતજ જણાવા માંડે છે. સૂર્યસ્નાન કરવું હોય તો તે સવારના તડકામાંજ કરવું જોઈએ. સ્નાન કરતી વખતે શરીર પરના કપડા ઉતારી ચૂકવા પડે છે એ વાત જણાવવાની જરૂર નથી.”

સાકર હેર છે !

ઓરિટ્ટમાના બાણીતા ડોક્ટર પોલ કાર્ટને અત્ર સંબંધે એક સંશોધન પર પુરતક લખ્યું છે. એમાં તેમણે જુદા જુદા ખાદ્ય પદાર્થોનું ગાત્રીય દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કરીને પ્રત્યેક પદાર્થના ગુણદોષ બતાવ્યા છે. એમના મત પ્રમાણે સાકર એ એક બચકર વિષ છે. મનુષ્યનો જીવ લેનારા એવા જે ત્રણ ખાદ્ય પદાર્થ તેમણે જણાવ્યા છે એમાં સાકરને પહેલું સ્થાન આપ્યું છે. ઝેરી સાપના વિષને આપણે જેટલા પ્રમાણમાં પ્રાણુધાતક સમજીએ છીએ તેટલાજ પ્રમાણમાં ડૉ. કાર્ટને પોતે સાકર મદિરા અને માંસ, આ પદાર્થોને પ્રાણુધાતક કહે છે. સાકરના પ્રચારને લીધે આજે રોજોની કેટલી સંખ્યા વધી છે એની દરખાસ સુધ્ધા આપી શકાય એમ નથી. સાકર નૈસર્ગિક અન્ન નથી; કૃત્રિમ અને બનાવટી પદાર્થ છે. જે દ્રવ્યો શરીરને પોષક અને આવશ્યક હોય છે તે સાકર બનાવતી વેળાએ બળી જાય છે—તદન નષ્ટ થઈ જાય છે. આથી સાકરને મરેલું અન્ન કહેવું શ્રેયસ્કર છે. સાકર અને દાઝની વચ્ચે અનેક પ્રમાણ મરખાપણું છે.

વધુ અસર નો કશાની ઉપર થતી હોય તો તે દાંત ઉપર થાય છે. હરધડી મીઠાઈ જેવા ગળ્યા ગળ્યા પદાર્થ ખાનારા બાળકોના દાંત વધારે બગડેલા માલમ પડી આવે છે. સાકરના અતિસેવનને લીધે મધુમેહ જેવા રોગ થાય છે એ તો સર્વને બાણીતું છેજ. સાકર એ આધુનિક સુધારણા છે. ગોળ જેવા ઉપયોગી પદાર્થને બાણીએ ખરોડી મૂકી સાકરે પોતાનું વર્ચસ્વ સ્થાપન કર્યું છે, પણ એથી કરી જનસમાજના આરોગ્ય ઉપર કેટલી વિધાતક અસર થઈ છે એની કંપના સુધ્ધા કરી શકાય એમ નથી. સર્જન ગીઠને જુદા જુદા દેશના આકાશ મેળવીને એવું સિદ્ધ કર્યું છે કે જે રાષ્ટ્રે સધન છે એજ રાષ્ટ્રોમા સાકરનો ખપ સૌથી વધારે છે. પોતાની શ્રીમંતાઈ બતાવવા સારૂ આપણે ત્યાં સુધ્ધા ધણા લોક કારણ ન હોવા છતાં સાકરનો ઉપયોગ કરે છે એ આપણે પ્રત્યક્ષ જોઈએજ છીએ. આજ દુનિયાના સુધરેલા રાષ્ટ્રોના આરોગ્યની તપાસ કરીએ તો દંતરોગ, દેન્સર અને મધુમેહ આ દરદોનો કેટલા પ્રમાણમા વધારો થયો છે તે દેખાઈ આવશે. ૧૮૬૦ ની સાલમાં સુધરેલા રાષ્ટ્રમાંના શ્રીમંત લોકોને સાધારણપણે દર માણસ દીઠ ૩૫ પૌંડ માકર ખસ થતી હતી પણ હવે ૧૯૩૫ ની સાલમા આ પ્રમાણ બમણાયાયે વધારે એટલે ૬૦ પૌંડ સુધી ગયું છે અને એને લીધેજ એનું દુબ્ધરિણામ નજરે પડે છે. સાકર આજ ને કૃત્રિમ સ્વરૂપમા છે તે સ્વરૂપમા તેનો ઉપયોગ ન કરતા એના નિસર્ગસિદ્ધ-કુદરતી સ્વરૂપમા ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે શરીરને હિતાવહ થવા સિવાય રહેતી નથી. મધ, શેરડી, ખજૂર, દ્રાક્ષાદિ ફળો, વગેરે પદાર્થોમા ખરી કુદરતી સાકર હોય છે. એટલે છેવટે નૈસર્ગિક આહારજ એક આહાર છે એ આપો-આપજ સિદ્ધ થાય છે.

### દૂધ-ખોરાક તરીકે

કેટલાક કદા અહિંસાવાદીઓ દૂધને ' સફેદ લોહી ' ગણે છે. ચીન અને સાઇબીરિયાના લોકોની પણ એવીજ માન્યતા છે માત્ર મનુષ્યોજ બાસ્ત્યાવસ્થા પૂરી થઈ ગયા પછી પણ દૂધનો ઉપયોગ ખાવા પીવામા કરે છે. મનુષ્યો સિવાય બીજા કોઈ પણ પ્રાણી બાસ્ત્યાવસ્થા સિવાય બીજી કોઈ અવસ્થામા દૂધ પીતા કે ખાતા નથી. ગોરિલા, ચિમ્પેન્ઝી વગેરે વાદરા પણ ખાવામા દૂધ વાપરતા નથી. એટલે કેટલાક લોકોની વિચારસરણી એવા છે કે દૂધ એ સંપૂર્ણ ખોરાક નથી. બાસ્ત્યાવસ્થામા એનાથી પોષણ થતું હોય તો પણ જીવાની કે વૃદ્ધાવસ્થામાં એનાથી પૂરેપૂરું પોષણ મળતું નથી. પણ એ માન્યતા તદ્દન ખોટી છે.

ખોરાકના બધા પદાર્થોમા દૂધનું સ્થાન સૌથી પહેલું આવે છે. આપણા જીવનમાં દૂધ કે એમાંથી બનાવેલા પદાર્થોનો આપણે એટલો

બધે ઉપયોગ કરીએ છીએ કે તેના વિના આપણાથી ટકી શકાય નહિ. દૂધમાં ગ્રાટીન હોય છે; જુદા જુદા દ્વાર ચરખી હોય છે; વિટાગિન 'અ' હોય છે; એ ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. દૂધથી શરીરનું પોષણ ને સંવર્ધન બને થાય છે. દૂધથી રનાયુઓ બળવાન બને છે, મૃતિ આવે છે, હૃદયની શક્તિ વધે છે અને મળાવરોધ ને અપચનનો રોગ ગમે એટલો જૂનો હોય તો પણ થોડા દિવસ માત્ર દૂધ પર રહેવાથી મટી જાય છે. સ્વભાવથીજ દૂધ મધુર ને સ્વાદિષ્ટ હોય છે. દૂધમાં એટલી બધી ખીદાશ હોય છે કે તેમાં ખાડ કે સાકર નાખવાની પણ જરૂર પડતી નથી. દૂધને ઉકાળાને બનાવેલા પદાર્થોમાં જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે. માવો, બામુદી, કન્ડેન્સડ મીલ્ક, દૂધની જૂકી, ચોકલેટ વગેરે પદાર્થોમાં દૂધના ખરા ગુણનો નાશ થઇ જાય છે.

ધારોળ્ળમમૃતોપમમ્ । ધારોળ્ળ દૂધને વૈદકશાસ્ત્રમાં અમૃતની ઉપમા આપી છે એ ખોટી નથી. દરરોજ મવારના પહોરમાં ચાના ઉકાળાને બદલે જો તાણું તાણું ગાયનું ધારોળ્ળ દૂધ પીવા મળે તો આપણને માંદા પડવાનો ને વૈદ-ડોક્ટરોનાં બીજ ભરવાનો વખત આવેજ નહિ. ગરમ કરેલા દૂધ કરતા હંડા દૂધમાં જીવનદ્રવ્યો વધારે હોય છે; પણ જેમને હંડુ દૂધ ભાવતું ન હોય તે લોકો દૂધ થોડુંક ગરમ કરીને પીવે તોપણ કાંઈ હરકત નથી. દૂધ વધારે ઉકાળવાથી એની અંદરના જીવનસત્ત્વો બળી જાય છે, દ્વાર ઓછા થાય છે અને ચરખી પચવામાં ભારે થાય છે.

માદા માણસો માટે દૂધનો ખોરાક તરીકે સરસ ઉપયોગ થાય છે. અનેક દરદો માત્ર દૂધ ઉપર રહેવાથી મટે છે. એનો વિસ્તાર કોઈવાર કરીશું.

### ખોરાકનું વૈજ્ઞાનિક પૃથક્કરણ

રસાયનશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ખોરાકનું પૃથક્કરણ કરીએ તો આપણા શરીરને બાર બાર જ પ્રવ્યોની જરૂર પડે છે, એવું વૈજ્ઞાનિકો કહે છે. સોડિયમ, પોટેશિયમ, કેલશિયમ, મેગ્નેશિયમ, ક્લોરિન, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, સલ્ફર, મેંગેનીઝ, તાણુ, લોહું અને સીસું આટલા દ્રવ્યો આપણા ખોરાકમાં હોય તો એને આદર્શ ખોરાક કહી શકાય. શાકાહારમાં આ બધાં દ્રવ્યો ભરપૂર પ્રમાણમાં હોય છે. એ બધામાં કેલ્શિયમનો પ્રશ્ન સૌથી વધારે મહત્ત્વનો છે. હાડકાં મોટા થવા માટે એની ઘણી જરૂર પડે છે; પણ પાલાભાજીઓ અને અમુક ફળભાજીઓ સિવાય બીજા કોઈપણ અનાજ કે ફળમાં કેલ્શિયમ હોતો નથી. લીલી શાકભાજીમાં ખાસ કરીને કોબી, મૂળા, બીટ, કોબીફલાવર વગેરેમાં કેલ્શિયમ ઘણું હોય

છે; માટે રોજના ખોરાકમાં એમાંથી એકાદું શાક દરરોજ ખાવું જોઈએ. વાલ, વટાણા, ચોળા વગેરે કઠોળમાં કેલ્શિયમ બિનકુલ હોતો નથી. કેટલાક લોકો હજી પણ એવું માને છે કે માસાહાર વિના શક્તિ આવતી નથી; પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે શાકાહારમાં બધી જાતનાં જીવનસરવો હોય છે.

### સફરજન

એક આરોગ્યશાસ્ત્રજ્ઞે સફરજનને 'ફળના રાજ' ની પદવી આપી છે એ અનેક દૃષ્ટિએ બરાબર છે. સફરજનમાં જીવનતરવો અને ખનિજ દ્રવ્યો ખૂબ હોય છે. પૌષ્ટિકપણાની દૃષ્ટિએ સફરજન ખાસ મહત્વનું ગણાય છે. તથા આઈંસ સફરજન ખાવાથી એક આઈંસ માંસ ખાધા જેટલી શક્તિ મળે છે. તરબૂચ, ટમેટાં, કાબી વગેરેનાં કરતાં સફરજનની લાયકાત સાધારણપણે ત્રણ ગણી વધારે છે. સ્ટ્રોબેરી કે ચેરીના કરતાં એની લાયકાત બમણી છે. શરદી થઈ હોય કે શરીરમાં ખટાશનું પ્રમાણ વધી ગયું હોય તો સફરજન ખાવાથી એ તરત મટી જાય છે. જેમને આમ્લપિત્તનો વિકાર થયો હોય ને હોજરીમાં હમેશા ખટાશ રહ્યા કરતી હોય તેમને સફરજન અમૃતસમાન છે. સફરજનનું મૂળ ઉત્પત્તિસ્થાન અમેરિકા છે. સાધારણપણે યુરોપમાં તે ઘણા વરસોથી નીપજે છે. સમશીતોષ્ણ કટિબંધમાં સફરજનનું મહત્વ ઘણું વધી ગયું છે 'દરરોજ એક સફરજન ખાવાથી ડોક્ટરને ત્યાં જવાની જરૂર પડતી નથી,' એવી મનસબની કહેવતજ ત્યાં પડી ગઈ છે.

### બટેટાં

વૈજ્ઞાનિક રીતે બટેટાનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં ઘઉંના જેટલાજ પ્રમાણમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો છે એવું જણાય છે. બટેટામાં ઘઉંના કરતા ચારગણ વધારે પાણી હોવાથી એક શેર ઘઉંના બદલામાં ચાર શેર બટેટા વાપરવા જોઈએ. એ બે વચ્ચે એટલોજ તફાવત છે. બટેટાની જાડ આપણે કાઢી નાખીએ છીએ, પણ એમાંજ ઘણું સત્ત્વ હોય છે. માટે બટેટાનું શાક જાલ કાઢી નાખ્યા વિના એમને એમ કરવું જોઈએ. પહેલાં બટેટાને બાફીને પછી એનું શાક કરવાથી પણ એનું સત્ત્વ ઓછું થઈ જાય છે, માટે બટેટાનું શાક બાફ્યા વિના કરવું જોઈએ. બાફેલા બટેટાના શાક કરતા એમને એમ કરેલા શાકનો સ્વાદ પણ ઘણો સારો હોય છે. બટેટામાં સ્ટાર્ચ એટલે કે પિષ્ટમય પદાર્થ બહોળા પ્રમાણમાં હોવા ઉપરાંત થોડીક સાકર પણ હોય છે. બટેટા વિરુદ્ધ લોકોની તકરાર એકજ છે કે એનાથી વાધુ થાય છે. પણ બટેટાને યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે, અને બાફે નહિ ને જાલ કાઢી નાખે નહિ તો એનાથી તાગ મવાને બદલે

કાયદો થાય છે. ખેટામાં જીવનસત્ત્વો પણ ઘણા હોય છે. ડેન્માર્કના ડો. હિડેડનો એક સાથી ૯ મહિના સુધી એકલા ખેટા ઉપર રહ્યો હતો. શરીરને નોંધતા બધા દ્રવ્યો તેણે ખેટામાંથી મેળવ્યા હતા. એ દરરોજ જરૂર પડે એ પ્રમાણે બેથી ચાર ચોર (પાકા) બેટલા ખેટા ખાતો હતો.

### માંસાહાર

માનવજાતિને માંસાહાર કરવાની જરૂર છે કે નહિ એ વાદ હવે ઘણો જૂનો થઈ ગયો છે એનો એટલોજ સાર છે કે માંસાહાર કર્યા વિના પણ મનુષ્યોની તબિયત નીરોગી ને સુદૃઢ રહી શકે છે. પ્રાણી-સૃષ્ટિમાં જોઈએ તો સિંહ, વાઘ, વરૂ વગેરે જનાવરો માંસ સિવાય બીજું કાંઈ પણ ખાતા નથી અને હરણ, હાથી, ગાય, બગદ વગેરે પ્રાણીઓ માત્ર શાકાહારજ કરે છે. એમના ઉપર નજર ફેંકવાથી જણાય છે કે માંસાહાર કરનારા પ્રાણીઓ કરતા શાકાહાર કરનારા પ્રાણીઓ વધારે લાંબી જિંદગી ભોગવે છે. એનો સૌથી મોટો દાખલો હાથીનો છે.

### બર્નાર મેકફેડન

અમેરિકામાં આરામ, વ્યાયામ ને આહારની બાબતમાં દેશહર-માં જનગૃતિ કરવાનું ધણખર્ચે એમ 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામના માસિકના તરી બર્નાર મેકફેડનને આપવું જોઈએ ગયા ચાલીસ વરસથી તેમણે આ વિષયનો એટલા બહેળા પ્રમાણમાં ફેલાવો કર્યો છે કે એને પરિણામે આખા અમેરિકામાં ચારે તરફ આરોગ્ય કેન્દ્રો ને શારીરિક શિક્ષણની સરમાઓ નજર પડે છે તેમણે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' નામનું માસિક લાંઘીને 'આરોગ્ય ને વ્યાયામ'ના વિષયને અખબારોની દુનિયામાં અગત્યનું સ્થાન મેળવી આપ્યું. મેકફેડન આત્મારે એટલું બધું કામ કરે છે કે એ જોઈને તાજુન થઈ ગયા વિના રહેવાનું નથી. એમની ઉમ્મર આત્મારે ૭૦ વરસની છે તોપણ એમનો ઉત્સાહ નવ-જુવાનોને સરમાવે એવો છે. દર વરસે તે પોતાનું કામ વધારતાજ જાય છે. આત્મારે તે 'ફિઝીકલ કલ્ચર' 'ટુ રોડરી' 'ટુ રોમાન્સીઝ' વગેરે ૧૨ માસિકો ચલાવે છે ને ૬૦ મહિને બધા માસિકોની ચક્રને એક કરોડ પચાસ લાખ નકલો ખર્ચે છે. અમેરિકામાં મેકફેડન જેવા પ્રકાશકો જુદું થોડા છે માસિક ઉપરાંત મેકફેડને આત્માર સુધીમાં આરોગ્ય વિષે લગભગ ૫૦ પુસ્તકો લખ્યાં છે. પ્રકાશનના ધંધા ઉપરાંત તે અનેક સરમાઓનું સંચાલન-કાર્ય પણ કરે છે. ન્યૂયોર્ક પાસે ડેન્સવિનમાં તેમનું એક નિસર્ગોપચાર મંદિર છે. ટેનેસીમાં બાબકોને લસ્કરી તાલીમ આપવાની નિશાળ પણ તેમણે સ્થાપન કરી છે. ગિયામીમાં સમુદ્રકિનારે મેકફેડન એક સરસ હોટેલ ચલાવે છે,

એ હોટેલમાં શાકાહાર ને તંદુરસ્તીને માફક આવે એવાનું પદાર્થો મળે છે. મેકફેડનની એ આરોગ્યશુભનની કંપના તદ્દન નવી હોવાથી ને ખીજી હોટેલના કરતાં ત્યાં પદાર્થો મસ્તા મળતા હોવાથી એ હોટેલ બહુજ લોકપ્રિય થઈ પડી છે. ન્યુ જર્સીમાં ત્રણથી આઠ વરસનાં બાળકો માટે મેકફેડને એક બાલમંદિર સ્થાપન કર્યું છે. આ બધી સંગ્રામોમા આવળ કરવા માટે તેમણે એક વિમાન રાખ્યું છે. એ વિમાન પણ તે પોતેજ ચલાવે છે. લગભગ પાંચ વરસ પહેલા તેમને વિમાન ચલાવતાં પણ આવડતું ન હતું. ૬૫ મે વચ્ચે તેમણે વિમાન ચલાવવા શીખવા માડ્યું. એ ઉપરથી તેમના હિસાબની કંપના કરી શકાશે.

‘ફિઝીકલ કંડિશન’ના પહેલા અંકમાં બનાવે મેકફેડને તંત્રી સ્થાનેથી લખેલા લેખ ઉપરથી એ માસિકનું ‘સ્વરૂપ કેવું’ છે એનો ખ્યાલ આવી શકશે. એમા તેમણે કહ્યું છે કે શરીરને થયેલા દરેક જાતનાં દરદો નિસર્ગોપચારથી મટાડી ગકાય છે ને કોઈ પણ દરદ અસાધ્ય નથી. મેકફેડનની આ ફિલસુફી ઉપરથી તેમનું વિશેષ દષ્ટિ-બિંદુ જણાઈ આવે છે. કેવી રીતે રહેવું, શું ખાવું, કેવી જાતના કપડા પહેરવાં, શરીરને કેવી જાતના દરદો થાય છે, એ કેવી રીતે મટાડવાં, તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે કેવી જાતનો ખોરાક લેવો, શરીરને કેવી જાતના બચકર દરદો થાય છે ને એમાથી બચાવ કેવી રીતે કરવો વગેરે અનેક જાતની નાની મોટી માહિતી એ માસિકે લાખે. અમેરિકન લોકોને આપી છે. માસિકની શરૂઆતમાં ગરમીના દરદ વિશે એક લેખ છાપવા માટે તેમને સમ્મત પણ કરવામા આવી હતી, પણ મેકફેડને પોતાનું પ્રચારકાર્ય અટકાવ્યું નહિ. મેકફેડનનું ચરિત્ર બહુજ સ્ફુર્તિદાયક અને અનુકરણીય છે.

### મેકફેડનનાં આહારસૂત્રો

મેકફેડનના આહારસૂત્રોનું સંકલન નીચે પ્રમાણે કરી શકાય—

“બૂખ લાગી ન હોય તો ખાવું નહિ. વધારે ખાવું નહિ. વધારે ખાવાથી ખોરાક પેટમા સડવા લાગે છે. પાચન-માર્ગ હંમેશાં સાફ રાખવાનો પ્રયત્ન કરો. ખોરાક બરાબર ચાવવામાં આવે તો જમવાનું સાફ હોય તોપણ ખાતા ખાતાં પાણી પીવાની જરૂર પડતી નથી; તોપણ જો ખરેખરી તરસ લાગી હોય તો પાણી પીવું. જમતા પહેલાં અધો ટવાક જમ્યા પછી એક કલાકે ને પછી ગમે ત્યાં પાણી પીવાથી ફાયદો થાય છે. જમતી વખતે પાણી પીવાની જરૂર પડે તો પીવાને હરકત નથી. એનાથી પાચનક્રિયા બગડતી નથી. બરફના જેવાં ઠંડાં ને ચા-કોફી જેવાં બહુજ ગરમ ને ઉત્તેજક પીણા ફદી પણ પીવા નહિ. એનાથી પાચનશક્તિ બગડે છે.....મામાન્ય



અનુભવ એવો છે કે દરેક જણ જોઈએ એના કરતાં વધારે ખાય છે. જરૂર હોય એના કરતાં વધારે ખાવાથી શરીરને એનું પાચન દરજ્જું પડે છે ને એમાં શરીરની શુભનશક્તિ નકામી વપરાય છે. એ શુભ-શક્તિ ખીન કામમાં વાપરી શકાય. માટે વધારે ખાવું એ ખાપ છે. વધારે ખાધને આપણે પેટના પર ભુજમ કરીએ છીએ. એનાથી આવરદા થઈ છે. દ્રાક્ષ ને દૂધ દેવતાઓનો ખોરાક છે. દૂધ તો પૃથ્વી-લોકનું અમૃત છે. એનાથી રોગદરજ્જી થાય છે ને પુષ્ટિ મળે છે. દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે.”

### કેળાં-ડાહ્યા લોકોનો ખોરાક

લેટીન ભાષામાં કેળાનું નામ ‘ડાહ્યા લોકોનો ખોરાક’ છે. એ નામ અનેક રીતે જોતાં યોગ્ય લાગે છે. ‘આખેઆખું’ સોનેરી રંગનું બની ગયેલું, વચ્ચે વચ્ચે તપખીરી રંગના ડાઘાવાળું કે કાકે કેકાણે છાલ કાળી પટ્ટી ગયેલી હોય એવું કેળું. ખરેખરજ શાહ્યા લોકોનો ખોરાક છે પૂરેપૂરાં પાકી ગયેલાં કળો ખાવાથી શરીરને જોઈએ એટલી મરમી મળે છે. સાદી ભાષામાં કહીએ તો પાકેલાં કેળામાં ખોરાકના બધા ગુણ હોય છે.

કાચાં કેળામાં રસાયન વધારે હોય છે, પણ પાકાં કેળાંની અંદરના બધા પદાર્થોનું ગુણોક્તિ-એક જાતની સાકર-માં રૂપાંતર થઈ ગયેલું હોય છે ને ખીજી કોઈ પણ જાતની સાકર કરતાં ગુણોક્તિ શરીરમાં બહુજ સહેલાઈથી શોષાઈ જાય છે. એ સાકર શરીરના શુભનરસમાં તરત ભળી જાય છે. મન બહુજ કંટાળી ગયું હોય છે ત્યારે એકાદું કેળું ખાઈ લેવાથી તરત દીક પડવા લાગે છે.

ગુણોક્તિ ઉપરાંત કેળામાં એ. બી. સી. વિટામીનો, ફોસ્ફરસ, કેલ્શિયમ, તાંબુ, લોહ વગેરે પણ સૂક્ષ્મ પ્રમાણમાં હોય છે. કેળાનો ઇતિહાસ પણ જરા જાણવા જેવો છે. ઇ. સ. પહેલાં ૩૨૭ માં અલેક્ઝાંડર ૪,૦૦૦,૦૦૦ માણસોની ફોજ સાથે હિંદમાં આવ્યો હતો ત્યારે એણે પોતાની ને લશ્કરની તંદુરસ્તી કેળાં ખાધનેજ જાળવી રાખી હતી. જમાઈદા, કેનરી વગેરે જોડામાં કેળાંનું ભારે વાવેતર થાય છે અને પાશ્ચાત્ય રાષ્ટ્રો એનો સંપૂર્ણ લાભ લે છે. ઇંગ્લંડમાં કેળાંનું વાવેતર માત્ર ૩૬ વરસ પહેલાંજ કરવામાં આવ્યું છે, તોપણ ઇંગ્લંડમાં દર અઠવાડિયે ૪૦,૦૦૦,૦૦૦ કેળાંની આયાત કરવામાં આવે છે.

કેળાંનો દરેક જણ ઉપયોગ કરી શકે છે. નાનાં બાળકોને દૂધની સાથે હુંદીને કેળું આપવાથી તેમનાં પેટનાં દરેક દરદો-ઝાડો, મરડો, ડુંખાવો-વગેરે મટી જાય છે. હમેશાં કેળાં ખાવાથી તેમની તબિયત સુધરે છે. નિયાળે જનારાં બાળકો જો અપેારે અકકેક કેળું ઉડાવે

તો તેમને પણ એનાથી ફાયદો થાય છે. ખોટાં માણસો માટે પણ એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. પાદ કળા માદા માણસોને પણ આપી શકાય. કેળાંની ઊલ જાડી હોવાથી બહારના જાતુઓ એની અંદર જલદી પ્રવેશ કરી શકતાં નથી.

### કોફીનું ઝેર

કોફી પીવાથી ઉત્તેજન કે સ્ફૂર્તિ મળે છે, એ માન્યતા ખોટી છે. થાકી ગયેલા માણસને કોફી પીધા પછી પહેલા જરા હોશિયારી જણાતી હોય તો પણ પાછળથી એની જે માડી અમર થાય છે એનો પણ આપણે વિચાર કરવો જોઈએ. કોફીના ઝેરની અસર હૃદય પર થાય છે. હમેશા કોફી પીવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. કોફીમાં કેફીન નામનો એક પદાર્થ હોય છે. એનાથી લોહી દૂષિત થાય છે કોફીથી ઘેન ચઢે છે. કોફીનું ઘેન લગભગ અશીથુના જેટલું હોય છે, એમ કહેવામાં હરકત નથી. કોફીની અંદરનું માદક દ્રવ્ય એટલું બધું પ્રખર હોય છે કે અશીથુનું ઝેર ચડ્યું હોય તો કોફી પીવાથી ઉતરી થાય છે. કોફીમાં જે માદકતા ન હોય તો અશીથુનું ઝેર ઉતારવામાં એનો ઉપયોગ થાત નહિ. કોફી પીવાની ટેવને લીધે ફેફસા નબળા પડી જાય છે ને જિંદગી ટૂંકી થાય છે.

### ગરમ મસાલાની ખરાબ અસર

ખોરાકને વધારે સ્વાદિષ્ટ બનાવવા માટે આપણે એમાં અનેક જાતના મસાલા નાખીએ છીએ, પણ આરોગ્યની દૃષ્ટિએ શરીરને મસાલાની બિયકુલ જરૂર નથી. જે પદાર્થોનો શરીરના ધારણપોષણને માટે ઉપયોગ થતો હોય એવાજ પદાર્થોનો આપણે આહારમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ. જે પદાર્થોની શરીરને જરૂર કે ઉપયોગ ન હોય એવા નિરૂપયોગી પદાર્થો ખાવાથી શરીર બગડે છે. તીખા તમતમતા મસાલા ખાવાથી આપણા શરીર પર બહુજ ખરાબ અસર થાય છે. મસાલા ગરમ હોવાથી શરીરને ઉત્તેજન મળે છે ને પાચનન્દ્રિયોને વધારે કામ કરવાની ફરજ પડે છે. આવી રીતે રોજ ને રોજ ઉત્તેજન મળવાથી ને વધારે કામ કરવું પડતું હોવાથી ધમ્મિયો પછી થાકી જાય છે ને પહેલાના કરતાં ઓછું કામ કરે છે. એટલે વધારે જૂખ લાગવા માટે આપણે વધારે તીખા તમતમતા પદાર્થો ખાઈએ છીએ. એનાથી થોડોક વખત આપણને વધારે જૂખ લાગેલી જણાય છે, પણ પછી જૂખ પહેલાંના કરતા પણ ઓછી થઈ જાય છે. પાચનન્દ્રિયોની અંદરની ચામડી બહુજ સુકાયમ ને નાણુક હોવાથી મસાલાની એના પર ઘણીજ ખરાબ અસર થાય છે. માટે જેમને પોતાની પાચનશક્તિ સારી રાખવી હોય તેમણે મરચાં, મરી, હિંગ, સૂંઠ, ગરમ ને તીખા અથાણા, પાપડ વગેરે ગરમ પદાર્થોનો બહુજ

સાચવીને ઉપયોગ કરવો. બની શકે ત્યાં સુધી આવા પદાર્થોથી દૂર રહેવું. નો એનો સંપૂર્ણ ત્યાગ કરી ન શકાય તો બને એટલા ઓછા પ્રમાણમાં ઉપયોગ કરવો.

### લસણ ને. કાંદા

એક સમય એવો હતો કે જ્યારે લસણ ને કાંદા દરેક દેશમાં નિષિદ્ધ ગણાતા હતા. લસણ ને કાંદાનો નિષેધ એની ત્રીજ દુર્ગંધને લીધે થયો હતો, એવું માનવાને હરકત નથી. આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં ધાર્મિક દૃષ્ટિએ એ બંને પદાર્થો હજી પણ નિષિદ્ધ મનાય છે. એ બંનેમાં ઉત્તેજન કરવાનો ખાસ ગુણ હોવાથી, આહારવિહારની દૃષ્ટિએ સાત્ત્વિક જીવન ગાળવાની ઇચ્છાવાળાં સ્ત્રીપુરુષોને માટે એવો નિષેધ કરવામાં આવ્યો હતો, પણ વૈદકશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ લસણમાં ધણા ગુણ છે. ખાસ કરીને વાયુની પ્રકૃતિવાળા સ્ત્રીપુરુષોને લસણ બહુજ માફક આવે છે. આયુર્વેદમાં ક્ષયરોગની ચિકિત્સામાં લસણના કેટલાક પ્રયોગો છે. પાશ્ચાત્ય ડાક્ટરોએ પણ ક્ષયરોગમાં લસણ વાપરવાની લલામણ કરવા માંડી છે. અપચત, ચળ, મોળ છૂટવી વગેરે પચનક્રિયાના દરદોમાં લસણની ચટણી ખાવાથી કાયદો થાય છે. કાંદામાં પણ જંતુનાશક દ્રવ્યો છે એવી હવે પશ્ચિમના ડાક્ટરોએ શોધ કરી છે. કાંદા કાપતી વખતે એમાંથી એક જાતનું દ્રવ્ય ચારે તરફ ઉડે છે ને એનાથી આપણી આંખોમાં ખાણી આવે છે. એ દ્રવ્ય જંતુનાશક છે, એવું વૈજ્ઞાનિકોએ પૂરતાર ક્યું છે. કાંદાને આપણે ત્યાં ગરીબોની કસ્ટુરી ગણવામાં આવે છે. દુર્ગંધ ને ઉત્તેજક ગુણને લીધે સભ્ય સમાજમાં કાંદાનો બહિષ્કાર થયો છે; તોપણ આરોગ્યને ખાતર કાંદા ને લસણનો ઉપયોગ કરવાને હરકત નથી.

### ૫. જવાહરલાલની તંદુરસ્તીનું રહસ્ય

સામાન્ય માણસો કરતાં નેતાઓ અને કાર્યકર્તાઓ પર કામ-જો બોલો વધારે રહે છે, પોતાનું કામ તેઓ વ્યવસ્થિતપણે કરી શકે એટલા માટે તેમની તબિયત સારી હોવાની બહુ જરૂર હોય છે. પણ ામકાળને અંગે તેમની રહેણી ઘણીવાર બહુજ અનિયમિત બની જાય છે ને એની અસર તેમની તબિયત પર થયા વિના રહેતી નથી. બધા આગેવાનોમાં મહાત્મા ગાંધીજી સૌથી વધારે કામ કરવા ળતાં પોતાની પ્રકૃતિ સાચવી શક્યા છે એનું કારણ એ છે કે પોતાના ખોરાકની ગાંધીજી જેટલી કાળજી રાખે છે એટલી બીલું કોઈપણ રાખતું નહિ હોય. નિયમિત ને માફક આવે એવા ખોરાકને પરિણામે ગાંધીજી ૬૯ વરસની ઉંમરે પણ ૧૬ થી ૨૦ કલ્લક સુધી કામ કરી શકે છે. મહાત્મા ગાંધીજીના આહાર અને આરોગ્ય સંબંધીના વિચારોથી આપણે પરિચિત છીએ. બે ત્રણ વરસથી મહાત્મા ગાંધી-

જીના જેટલોજ કે કદાચ એના કરતાં પણ કામનો વધારે બોલો પડિત જવાહરલાલ પર પડે છે. ૨૪ કલાકમાં તેમણે ૨૦-૨૦ ભાષણો આપ્યાં છે. એમનું શરીર એકવડિયું પણ લોહા જેવું છે. એ શરીર ગમે એટલો પરિશ્રમ હિલાવી શકે છે. પડિતજ પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે બળવી રાખે છે એ આપણે એમના શબ્દોમાં બોધએ:—

“ તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ હું સુખી છું એમ કહેવામાં હરકત નથી. કોંગ્રેસના અનેક જાતના કાર્યક્રમને લીધે હું એટલો બધો થાકી જતો કે ક્યારે એકવાર આરામ લઉં એવું મને થતુ. પણ વધારે કામ કરવાથી મારી તબિયત પર માડી અસર કદી પણ થઇ નથી. મને લાગે છે કે એનું કારણ એકજ છે. માતાપિતાએ વારસામાં મને તંદુરસ્ત શરીર આપ્યું છે, તોપણ મારી પ્રકૃતિ બગડે નહિ એટલા માટે હું ઘણી કાળજી રાખું છું. બિમારી ને કમતાકાતના જેટલોજ મને રથૂળતા પ્રત્યે પણ તિરસ્કાર છે. માટે હું આરોગ્યના સામાન્ય નિયમોનું—કસરત, સાદો અને સાર્વિક ખોરાક, ખુલી હવા, માનસિક શાંતિ—મિલદાઈથી પાલન કરું છું. ખાવાની બાબતમાં પસંદગીના સવાલ ઉત્પન્ન થતો નથી, પણ હું બારે ખોરાક લેતો નથી. એવીજ રીતે વધારે પણ ખાતો નથી. અમે કાશ્મીરી બ્રાહ્મણો માસાહારી હોવાથી હું પહેલેથીજ માસાહાર કરતો આવ્યો હતો પણ મને એના પ્રત્યે વધારે અભિરુચિ કદી પણ થઇ નથી. ૧૯૨૦ માં અસહકારના જમાનામાં મેં માસાહારનો ત્યાગ કરી દીધો ને સપ્તર્થ રીતે શાકાહારી બન્યો.....મને સૂર્યનાન કરવું પણ બહુ ગમે છે. ૧૯૩૨ માં હું જેલમાં હતો ત્યારે મારી તબિયત લચડી હતી. થોડાક દિવસ તાવ પણ આવતો હતો, પરંતુ મારા હમેશના નિસર્ગોપચાર વડે ધીમે ધીમે પ્રકૃતિ સુધરી ગઇ. શિયાળામાં સવારના પહેરમાં હું કેટલીયે વાર સુધાં તડકામાં બેસી રહેતો. એની મારા ઉપર બહુ સારી અસર થઈ. જેલમાં મારા બીજા સાથીઓ ગરમ એવરેસ્ટ ને શાસો ઓઢીને ટાંઢથી થરથરતા અંદર બેસી રહેતા ત્યારે હું ખુલા શરીરે જેલના વરંડામાં આરામથી તડકામાં મગ્ન કરતો હતો.”

### શીર્ષાસન

“ બધી જાતની કસરતોમાં મને શીર્ષાસનની કસરત બહુજ ગમે છે. નિયમિતપણે શીર્ષાસન કરવાથી મારું શરીર ચપળ રહ્યું છે એવું મને લાગે છે.....ઉઘડે માટે માટે કદી પણ ગઇ જોવી પડતી નથી. માથું દુખવું એ શી ચીજ છે, એ હું હજી સુધી જાણતો પણ નથી. તાજુબીની વાત તો એ છે કે હું આખો દિવસ આટલું લખવાનું છું તોપણ મારી આખો સારી છે. હજી મને ચશ્માં પહેરવાની જરૂર પડતી નથી આઠ વરસ પહેલા એક ડોક્ટરે એવું કહ્યું હતું કે તમારે

એક બે વગસમાં ચરમાં લેવા પડશે, પણ હજી મારી આંખો સારી છે. જિંદગીમાં અત્યાર સુધીમાં દિલ વલોવી નાખે એવા કેટલાય પ્રસંગો મારા પર આવી ગયા છે, તોપણ શરીરની પેટે મારું મન પણ મજબૂત હોવાથી એની મારા પર અસર થઈ નથી.”

### અખિલ ભારતીય ગ્રામોદ્યોગ સંઘ

ગામડાંઓના પડી ભાગેલા ઉદ્યોગ ધંધાઓનું પુનર્જીવન કરવા માટે આ સંઘની સ્થાપના થઈ છે. નાશ પામેલા ઉદ્યોગધંધાની શરૂઆત કરીને ઉત્તેજન આપવું ને દરેક ગામડું સ્વાવલંબી કેવી રીતે બને, એની યોજના તૈયાર કરવી એ અત્યારે સંઘની આગળ મુખ્ય કામ છે. એ મોટા પ્રશ્નો વિચાર કરતી વખતે ગામડાનાં લોકોનાં આરોગ્ય ને આહારનો ઉપ-ગ્રન્થ પણ નિર્માણ થયો. એટલે સંઘ તરફથી એક આહાર-સંશોધન વિભાગ સ્થાપન કરવામાં આવ્યો. એ વિષયમાં ગ્રામોદ્યોગ સંઘે પ્રગટ કરેલી પત્રિકામાં નીચે પ્રમાણે ઉપયોગી માહિતી આપેલી છે:—

“ગામડાની પ્રજાએ પોતાનાં ગામડાંમાં ઉત્પન્ન થનારા ખોરાકના ઉપરજી જીવવું જોઈએ. શરીર-પોષણની દૃષ્ટિએ હંમેશના ખોરાકમાં થોડાક સુધારો કરવાની જરૂર છે. એટલે ખરચમાં વધારો થયા વિના તેઓ પોતાની તંદુરસ્તી જાળવી શકે એવો ખોરાક તેમને પોતાના ગામમાંથીજ મળી શકશે. પ્રજાને અમે મિનંતી કરીએ છીએ કે મિલમાં છોલા ચોખા કરતાં ઘેર છોલા ચોખા વાપરવા. મિલમાં દળેલા લોટના કરતાં ઘરનો દળેલો લોટ વાપરવો. ઘઉં, જુવાર કે બાજરીનાં ફાતરાં ચાળીને ફેંકી દેવા નહિ. મિલમાં ચોખા છડવાથી એની અંદરના વિટામીનનો નાશ થઈ જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ પણ સત્વહીન બની જાય છે. માટે મિલમાં છોલા ચોખા કે દળેલો લોટ ન વાપરવો એવીજ રીતે મિલના તેલ કરતા ધાંચીની ધાણીમાં કાઢેલું તેલ વધારે સત્વવાળું હોય છે. માટે ધાણીનું તેલ વાપરવું અને ખાંડને બદલે ગોળ વાપરવો. મિલમાં છોલા સફેદ દૂધ જેવા ચોખા એકદમ ત્યાગી દેવા.”

### આહાર-સંશોધન

કુન્નુરમાં ‘આહાર સંશોધન પ્રયોગશાળા’ નામની એક સંસ્થા છે. એના સંચાલક ડૉ. એકોર્ષડ છે. તેમણે આહારના કરેલા પ્રયોગોની એક પુસ્તિકા પ્રગટ કરી છે. એ પુસ્તિકામાં ડોક્ટર સાહેબે મનુષ્ય પ્રાણીને કેવી જાતના ખોરાકની જરૂર છે, એનું વર્ણન કરીને આપણા હંમેશના ખોરાકના પદાર્થોનું વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ પૃથક્કરણ કર્યું છે. કયા પદાર્થમાંથી આપણને કેટલી ઉપજુતા મળે છે, કેટલું પ્રોતીન

મળે છે, એમાં ચરબી, ક્ષાર વગેરે કેટલા પ્રમાણમાં હોય છે, એનું પણ સહેલી ભાષામાં ખ્યાન કર્યું છે. આહારના અભ્યાસીઓએ એ પુસ્તિકા જોઈ જવા જોવી છે.

### ખજુરનો આહાર

ખજુરનો પાક ખાસ કરીને અરબસ્તાન, બહુચિસ્તાન, મકાન, ધરાક વગેરે દેશોમાં થાય છે. હિન્દુસ્તાનમાં સિંધમાં કરાચી વગેરે ઠેકાણે થોડીધણી ખજુર થાય છે. અત્યારે ધરાકમાં રાત-અલ-અરબ નદીને કિનારે લગભગ ૧૧૦ માઇલના પ્રદેશમાં ખજુરના ૧૬૦ લાખ ઝાડ છે. દુનિયાભરમાં ખીજે કોઈ ઠેકાણે ખજુરનું એટલું બધું વાવે-તર કરવામાં આવ્યું નથી. દરેક ઝાડમાંથી ૩-૪ મણ (પાક) ખજુર થાય છે. હિન્દુસ્તાનની સરહદ ઉપર મસ્કત, મકાન, પાચગુર વગેરે પ્રાંતોમાં નિર્વાહનું મુખ્ય સાધન ખજુર છે. પૌષ્ટિકતાની દૃષ્ટિએ ખજુરનો આહાર સારામાં સારો છે ને ઘણાં લોકોને એ માફક આવે છે. રોજના આહારમાં ખજુરનો સમાવેશ કરવામાં આવે તો એનાથી ઘણો ફાયદો થાય. ખજુરમાં ગ્લુકોઝ નામની કુદરતી સાકર, પૌષ્ટિક દ્રવ્યો, સ્ટાર્ચ, વિટામીનો, ક્ષાર ને ખીજ પણ ખતીજ પદાર્થો ઘણાં હોય છે. શરીરમાં ઉષ્ણતા ને ઉત્સાહ નિર્માણ કરવાની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ખજુરની ચોખ્ખતા ઘઉંના કરતાં બમણી છે કે. ડ્રૂ-સ્ટ્રીક કહે છે કે ખજુરમાં ગ્લુકોઝ સૌથી વધારે હોય છે. ગ્લુકોઝથી આપણા શરીરમાં એતન ને સ્ફૂર્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. આપણે જે સફેદ ખાડ ખાઈએ છીએ એ બનાવટી હોય છે ને એનાથી પેટના અનેક દુઘ્ડા થાય છે. દાંત પર પણ એની ખરાબ અસર થાય છે, માટે ખાડ કરતાં ફયર્ફર કે ગ્લુકોઝ વાપરવાથી અનેક જાતનો ફાયદો થાય છે. ખજુરના ગળપણથી દાંત બગડતા નથી. અભિમાદના વિકારમાં ખજુર સારામાં સારી દવા છે. ખજુર ઉતેજક અને સારક છે. એમાં 'એ' અને 'બી' વિટામીનો હોય છે. કલ્શિયમ, સોડિયમ, મેગ્નેશિયમ, પોટેશિયમ, સલ્ફર વગેરે પણ ખજુરમાં હોય છે. ખજુરમાં તાળાં ફળના ગુણધર્મો પણ ટકી રહે છે. અનેક દૃષ્ટિએ જોતા ખજુરનો આપણા રોજના આહારમાં સમાવેશ કરવાને હરકત નથી.

### આદર્શ આહાર-ફલાહાર

જે આહારમાંથી ભરપૂર જીવનસસ્તો અને ખનિજ દ્રવ્યો શરીરને મળે અને આપણી માનસિક તથા શારીરિક શક્તિનો સંપૂર્ણ વિકાસ થાય એને આદર્શ આહાર કહી શકાય. શરીરની નિયમિતપણે વૃદ્ધિ થવા માટે કેલ્શિયમ, પોટેશિયમ, ફોસ્ફરસ અને લોહ જેવા ખનિજ દ્રવ્યોની અને એ. બી. સી. ડી. વિટામિનોની ઘણી જરૂર હોય છે. વળી આહારના પદાર્થો જલદી પચી જાય એવા અને ક્ષાર-

યુક્ત ( આદ્યલાઘન ) હોવા નોંધએ. ઘણાખરા સુપ્રસિદ્ધ ડોક્ટરોનો મત એવો છે કે, ' હિંદુસ્તાનમાં લોકોની આયુષ્યમર્યાદા બહુજ ઓછી હોવાનું કારણ હિંદી લોકો આમ્લયુક્ત ( એસીડીક ) ખોરાક વધારે ખાય છે, એ છે.' એટલા માટે આદર્શ ખોરાક સેંકડે ૮૦ ટકા ક્ષારયુક્ત અને ૨૦ ટકા આમ્લયુક્ત હોવો નોંધએ. ચોખા, બધી જાતની દાળ, વટાણા, સાકર, ચા, કોફી વગેરે પદાર્થોનો સમાવેશ આમ્લયુક્ત ખોરાકમાં થાય છે. બધી જાતનાં ફળ ક્ષારયુક્ત હોય છે, માટે આપણા ખોરાકને સેંકડે ૮૦ ટકા જેટલો ક્ષારયુક્ત બનાવવા માટે ખોરાકમાં ફળાહારનો સમાવેશ કરવો નોંધએ. દરરોજના આહારમાં બની શકે એટલાં વધારે ફળ ખાવાં નોંધએ. વધારે ફળ ખાવાથી નુકસાન થવાને બદલે ફાયદો થાય છે. ફળ પચવામાં હલકાં હોવાથી આપણી તબિયત ખગડતી નથી. બીજી મહત્ત્વની વાત એ છે કે જે ખોરાક આપણે પચાવી શકીએ છીએ એટલાનોજ આપણા શરીરને ઉપયોગ થાય છે. હંમેશા ખોરાકમાંથી બહુજ થોડો ભાગ આપણે પચાવી શકીએ છીએ. બાકી રહેલો ખોરાક મળરૂપે બહાર નીકળી જાય છે. પરંતુ ફળોનો ઘણાખરો ભાગ શરીરની સાથે એકરસ થઈ જાય છે ને એનાથી શરીરની વૃદ્ધિ થાય છે. જુદી જુદી જાતના ફળોમાં બધાં જીવનસત્ત્વો ને ખનિજ દ્રવ્યો ધણાં હોય છે; એટલે એ જીવનસત્ત્વોરહિતનો ખોરાક ખાવાથી જે રોગ થાય છે તે થવાનો સંભવ રહેતો નથી. ઘણાખરાં ફળોમાં આમ્લ દ્રવ્યો હોય તોપણ શરીરમાં ગયા પછી એનું રૂપાંતર ક્ષાર દ્રવ્યમાં થાય છે, એટલે શરીર નિરોગી રહી શકે છે. લીંબુ, સંતરાં, મોસંબી, અંજીર વગેરે ફળોમાં પાચક ગુણ હોવાથી અજીર્ણ કે મળાવંરોધ જેવા રોગ થતા નથી. ફળો પચવામાં બહુજ હલકાં હોવાથી આંતરડાં એ સહેલાઈથી પચાવી શકે છે. આંતરડાંને કામ ઓછું પડે છે. કામ ઓછું કરવું પડતું હોવાથી એ વધારે દિવસ સુધી ટકી શકે છે. એટલે ફળાહાર કરનારાં લોકો હંમેશા દીર્ઘાયુષી હોય છે.

### દૂધ સંપૂર્ણ ખોરાક છે

દૂધમાં એટલા બધા મહત્ત્વના અને અસામાન્ય ગુણધર્મ છે કે દૂધને સંપૂર્ણ ખોરાક કહી શકાય. આપણા આહારના બધી જાતના ગુણ અને શરીરપોષક દ્રવ્યો એકલા દૂધમાં હોય છે. આપણે ખાધેલા ખોરાકનો ઉપયોગ શરીરનું પોષણ કરીને ઘસારો ભરી કાઢવાનો છે. આપણી તંદુરસ્તીનો આધાર આહાર ઉપર છે. નિર્મર્ગ માતાએ નિર્માણ કરેલા અનેક જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ સૌથી મોખરે આવે છે; દૂધની અંદરના માંસત્ત્વ દ્રવ્યથી આપણા મગજ ને શરીરનું પોષણ થાય છે. એમાંના સ્નિગ્ધ ભાગ ને શર્કરા વડે આપણને ઉત્સાહ

ગ્રામ થાય છે. આપણા હાડકાં, દાંત ને લોહીની જલ્દિ કરનારા દારો દૂધમાં હોય છે. રોગપ્રતિબંધક અને આરોગ્યવર્ધક બધી જાતનાં જીવનસરવો દૂધમાં છે. રોજ ખૂબ દૂધ પીનારા લોકો હમેશાં આનંદી, ઉત્સાહી ને કાર્યક્ષમ હોય છે. બધી જાતના ખાદ્યપેય પદાર્થોમાં દૂધ અગ્રધાને આવે છે. જમવાના રોજના પદાર્થોમાં દૂધ ન હોય તો એ ખોરાક નિર્જીવ ગણાવો જોઈએ. ફળો, શાકભાજી, અનાજ, કંદ-મૂળ વગેરે બધે આપણે દરરોજ ખાતાં હોઈએ, પણ એમાં જો દૂધ ન હોય તો એ બધું નકામું છે. દૂધના મેનનથી આળસ, જામ્ય ને થાકનો નાશ થાય છે. માટે જેમને પોતાની તંદુરસ્તી બગડવા દેવી ન હોય તેમણે તાબડતોબ દુધાહારની શરૂઆત કરવા માંડવી જોઈએ.

ગાયના દૂધ ને ખીખ દૂધની વચ્ચે ધણો તફાવત હોય છે. ગાયના દૂધમાં ચરબી થોડી હોય તોપણ જીવનસરવો ખીખ દૂધ કરતાં વધારે હોય છે. આહારની દૃષ્ટિએ એ સર્વશુભસંપન્ન છે. ગાયનું દૂધ ગરમ ક્યાં વિના પીવાથી એની અંદરનાં જીવનસરવોનો નાશ થતો નથી. દૂધને ગરમ ક્યાં વિના ઠંડી જગ્યાએ રાખી મૂકવાથી તે આખો દિવસ વાપરી શકાય છે. આવી રીતે રાખેલા દૂધમાં જંતુઓની ઉત્પત્તિ થતી નથી. દૂધનું દહીં બનાવવું હોય તોપણ ગરમ ક્યાં વિના ધારોણું દૂધમાંજ મેળવણું નાખવું, એનું દહીં સરસ બને છે ને ઊંચાની મીઠાશ પણ ઓર હોય છે. આપારે તો ચારે તરફ ભેંમના દૂધનો ફેલાવો વધી ગયો છે, પણ વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ જોઈએ તો ગાયના દૂધમાંજ દુધશર્કરા વધારે હોય છે. ભેંમનું દૂધ દેખાવમાં જાડું લાગતું હોય તોપણ ગાયના દૂધ જેટલાં જીવનસરવો એમાં નથી હોતા, એ આપણે સમજી લેવું જોઈએ.

### કબજિયાત અટકાવો

કબજિયાત કે મળાવરોધનો નાશ માત્ર જીજાબની કાકી કે ગોળી લેવાથી કરી શકાતો નથી. કબજિયાત યથા પછી મટાડવા કરતાં એને યવાજ દેવી નહિ એ મુદ્દો વધારે મહત્વનો છે અને એ દૃષ્ટિએ આહારમાં ફેરફાર કરવાથી ચચેલી કબજિયાત મટાડી શકાય છે ને ન થઈ હોય તો થતી અટકાવી શકાય છે. હમેશાં જીજાબ લીધા કરવાની ટેવ સારી નથી; એનાથી આગળ જતા રોજ ને રોજ જીજાબ લેવાની ટેવ પડી જાય છે. મિલમાં દળેલો લોટ, મિલમાં ઊંડેલા ચોખા, તીખા તમતમતા ને તળેલા પદાર્થો, બિલકુલ કસરત કરવી નહિ વગેરે અનેક કારણોથી મળાવરોધ થાય છે. તદ્દન જંગલી ગણાતાં લોકોને મળાવરોધનું દરદ લાગ્યેજ થાય છે. એનું કારણ એ છે કે તેમના આહારમાં તંતુમય પદાર્થો વધારે હોય છે. બધી જાતની કાચી પાલાલાજીઓમાં તંતુમય પદાર્થો વધારે હોય છે. એના જેટલા રેપા-



વાળા દ્રવ્યો ખીખ કયામાં હોતા નથી. એ રેષાવાળા દ્રવ્યોથી પેટ જેટલું સાફ થાય છે એટલું ખીખ કાઢ પણ જાતના જીવાળથી પણ થતું નથી. ફેતરાવાળા ઘઉંની રોટલી, હાથે છોડેલા ચોખા, મૂળા, કાદા, ટામેટાં વગેરે પદાર્થોમાં પણ રેષામય દ્રવ્યો હોય છે. એટલે એનાથી પણ કબજિયાત થતી નથી. અત્યારે કેટલાયે નિસર્ગ-ઉપચારકો આપણને ફેતરાવાળા ઘઉંની રોટલી ખાવાનો ઉપદેશ કરે છે. હવે એ ફેતરાંના ખિસ્કીટ પણ બજારમાં વેચાતાં મળે છે. એકલા ફેતરાં પણ વેચાય છે ને જીવાળની ગોળા કે ચૂર્ણને બદલે બે ત્રણ ચમચા ભરીને એ ફેતરાં ખાવાની સલાહ ડોક્ટરો પણ આપવા લાગ્યા છે. પણ એ રીત કૃત્રિમ છે, નૈસર્ગિક નથી ને એનો એટલો બધો ઉપયોગ પણ થતો નથી. જેમને કબજિયાતનો રોગ મૂળભાથીજ મટાડવો હોય તેમને આહારમાં ફેરફાર કર્યા વિના છૂટકો નથી. હાલતાંચાલતાં જીવાળ સેવાની ટેવ પણ તેમણે છોડી દેવી જોઈએ.

### શાક અને પાલાભાજી

આદર્શ કે યુક્ત આહારમાં પાલાભાજીઓને પણ મદત્વનું સ્થાન છે. ફળભાજી, કંદભાજી, ફૂલભાજી (કોલી ફૂલાવર વગેરે) વગેરે પ્રકારની ભાજીઓનો દરેક જણ પોતાની પસંદગી પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકે છે. શરીરનું પોષણ કરવાની દૃષ્ટિએ શાકભાજીને એટલું બધું મહત્ત્વ નથી. ઘણીખરી ભાજીઓમાં પૌષ્ટિક દ્રવ્યો નથી હોતાં એમ કહી શકાય. આપણે રોટલી કે રોટલો એકલો ખાઈ શકતા નથી માટે શાકભાજીનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. ગરીબ માણસો દાળને બદલે શાક વાપરે છે. બટેટા, સુરણ, કાંદા, મૂળા, રીંગણા, મેથી, તાંદળજી વગેરે રોજના વપરાશની શાકભાજીઓ છે. અમુક દરદમાં અમુક જાતનું શાક ખાવાથી ફાયદો થાય છે; જેમકે હરસના રોગમાં સુરણ, વાયુના રોગમાં મેથી, કબજિયાતમાં તાંદળજી વગેરે. ખનીજ ક્ષારો, લોહ ને જીવનસત્ત્વોની દૃષ્ટિએ શાકભાજી વિના આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણાય નહિ. શાકભાજીમાં પાણીનો અંશ પણ ઘણો હોય છે. પાલાભાજીઓમાં રેષામય દ્રવ્યો વધારે હોય છે. શરીરને શુદ્ધ રાખવામાં એનો ઘણો ઉપયોગ થાય છે. એટલે હમેશાં પાલાભાજી ખાનારાં લોકોને કબજિયાત ભાગ્યેજ થાય છે. એમાં ખનિજ ક્ષારો હોવાથી શરીરની આગ્રતા ઓછી થાય છે ને ક્ષાર દ્રવ્યોનું પ્રમાણ વધે છે. જીવનસત્ત્વોનું વધારે વિવેચન કરવાની જરૂર નથી. લોહી શુદ્ધ કરવાનો ને હાડકાં મજબૂત બનાવવાનો મોટો ગુણ શાકભાજીઓમાં હોય છે, એટલે એના સિવાય આપણો આહાર સંપૂર્ણ ગણી શકાય નહિ.

### સવાચુધી સંઘ

અમેરિકાના નિશીગન સંસ્થાનમાં સિદ્ધાર્થ નામના ગામ

૫'૬૨ વરસ પહેલાં પોણોસો વરસની ઉમ્મરનાં લોકોએ એક સંધ રચાવન કર્યો છે. કોઈ પણ મનુષ્ય એ સંધમાં જોડાઈ શકે છે પણ ખાસ મહત્ત્વની શરત એટલી છે કે સભાસદની ઉમ્મર ઓછામાં ઓછી પોણોસો વરસનો હોવીજ જોઈએ. એ સંધમાં આપારે લગભગ ૫૫૫૫૫૫ સંધો છે. આ સંધમાં કેટલીક ઓછા પણ છે. સંધના સભાસદ થવા માટે કોઈ પણ જાતનું લવાજમ ભરવું પડતું નથી. ગમે તે ઓપુરુષ સભાસદ થઈ શકે છે. લોકોપયોગી સમાજકાર્ય કરતાં કરતાં સો વરસ સુધી જીવવું એ સંધનું ધ્યેય-વાક્ય છે.

### હૃદય-એક અજબ યંત્ર

વૈદ્યાનિકો એવું જણાવે છે કે હૃદયનાં દરદો ૪૦ થી ૭૦ વરસની અંદર થાય છે. ૭૦ કરતા વધારે ઉમ્મરવાળા લોકોને હૃદયના દરદો થતાં નથી.

આપણા શરીરમાં હૃદય બહુજ પ્રભાવશાળી અવયવ છે. આખા શરીરને લોહી પૂરું પાડવાનું કામ એને કરવું પડે છે. મનુષ્યના જન્મ પહેલાં પણ હૃદયનું સ્પંદન થવાની શરૂઆત થઈ ગઈ હોય છે. મનુષ્ય જીવે ત્યાંસુધી હૃદયને કામ કરવું પડે છે. આપણા શરીરના ખીખ અવયવોને થોડો ધણો પણ આરામ મળે છે. જેમકે આંખો બહુ ખેંચાય કે દુખવા લાગે તો આપણે આંખો બંધ કરીએ છીએ. રાતે કે દિવસે આપણે સૂઈ ગયા હોઈએ ત્યારે આંખોને કામ કરવું પડતું નથી. પેટ, આંતરડા વગેરે પાચન ક્રિયાને પણ આપણે થોડું ખાધને કે અપવાસ કરીને થોડો ધણો આરામ આપી શકીએ છીએ. આખા શરીરનાં રનાયુઓને માલીસ કરીને આરામ આપીએ છીએ. વળી આપણે જીંઘી ગયા હોઈએ છીએ ત્યારે રનાયુઓને લગભગ કશુંજ કામ કરવું પડતું નથી. પણ ગરીબ બિચારા હૃદયના કાર્યની શરૂઆત ગર્ભાવસ્થામાં એવા મહિનાથી થાય છે તે મનુષ્ય પ્રાણીના મરણ સુધી એને દહી પણ આરામ મળતો નથી. એનું કામ અખંડ-પણે રાત ને દિવસ આસ્થાજ કરે છે. માણસોએ બનાવેલું કોઈ પણ યંત્ર આટલું વ્યવસ્થિત ને નિયમિતપણે કામ કરી શકતું નથી. દર મિનિટે સામાન્યપણે હૃદયના ૭૫ ધબકારા થાય છે. એ દિસાખ પ્રમાણે ગણતરી કરીએ તો ૬૫ વરસની ઉમ્મરે ૧૫૩૭ અજબ ધબકારા થાય. એનાથી જે ગતિ ઉત્પન્ન થાય છે એને માપીએ તો એ ૪૫૦૭૭૫૦૦૦ કિલોગ્રામ મીટર ( વીસ લાખ માર્ક ) થાય છે.

### હૃદયનાં દરદો કેમ અટકાવી શકાય ?

તોપણ ધણા માણસોનું હૃદય ગરજત ક્યો ત્રિના પોતાની ફરજ બજાવેજ નય છે, એ નવાઈની વાત છે. આ જમાનામાં

આપણી રહેણી કૃત્રિમ થવા લાગી છે એની અસર શરીરના ખીન્ન અવયવોની પેઠે આપણા હૃદય ઉપર પણ થાય છે. એટલે વર્તમાનપત્રોમાં ઘણીવાર આપણે હૃદય બંધ ( હાર્ટ ફેઇલ ) થઈ જવાના સમાચાર વાંચીએ છીએ. હૃદયનો રોગ કેવી રીતે થાય છે ને એ થતો અટકાવવા માટે આપણે શું કરવું જોઈએ એ દૂંકામાં જોઈ લઈએ

દાર, ધૃત્રપાન, વધારે ખાણ, ઝેરી પદાર્થોનું સેવન, કાફી, ખૂબ કસરત કરવી વગેરે હૃદયના વિકારના મુખ્ય કારણો છે. જમ્યા પછી કે વધારે મહેનત કર્યા પછી જો છાતીમાં વધારે ધબકારા થવા માટે કે શ્વાસ ચડી જાય તો હૃદયને વધારે કામ પડે છે, એવું કહેવાને હરકત નથી આગળ વાકા વળતી વખતે ચક્ષુ આવે એ પણ દુર્બળ હૃદયની નિશાની છે. સ્મૃતિનાશ, કોઈ પણ જાતના કામમાં મન પરાવાય નહિ વગેરે માનસિક લક્ષણોનો પણ વિચાર કરવો જોઈએ.

### હૃદયને પણ આરામ આપો

કોઈ પણ અવયવને રોગ થાય તો એને આરામ આપવાની ખાસ જરૂર હોય છે એટલે હૃદયનો વિકાર થયા પછી તો એને આરામ આપવો જ જોઈએ પણ વિકાર થયા પહેલાં પણ જો આરામ આપવામાં આવે તો એનાથી દરદ થતું અટકે છે ને નિયમિત રીતે આરામ મળવાથી હૃદય મજબૂત બને છે. આપણે ઉભા રહીએ, ચાલીએ કે દોડીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. વધારે વાર ઉભા રહેવાથી પણ દુખવા આવે છે એ હૃદય પર વધારે કામ પડવાની નિશાની છે એક મરખા ઉભે પગે બેસી રહેવાથી પણ હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ઓક્સિમા ખુરશી કે ગાદી તથિયા પર ક્યાકના ક્યાક સુધી બેસી રહેવાથી રક્તાભિસરણ ધીમે ધીમે ચાલતું હોય તો પણ હૃદયને જોઈએ એટલો આગમ મળી શકતો નથી એને પરિણામે આપણને બેઠા બેઠા પણ થાક લાગે છે. ચતા પડીને સૂઈ રહેવાથી હૃદયને થોડો ધણો આરામ મળે છે રાતે જો બે ઘ બરાબર આવી હોય તો ખીન્ન દિવસે સવારે આપણને સ્ફુર્તિ લાગે છે ને કામ કરવાનું મન થાય છે, એનું કારણ બે ઘ દરમિયાન હૃદયને ઓછું કામ કરવું પડે છે ને એને આરામ મળે છે એ છે શારીરિક દરતા માનસિક સ્થિતિની હૃદય ઉપર ઘણી અસર થાય છે આપણે ઉત્કેરાઈ જઈએ છીએ ત્યારે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે. ચિંતા, ગોઠ, સગદ્રેષ વગેરેની પણ હૃદય પર ઘણી અસર થાય છે ને તે લાખા વખત સુધી ટકે છે માટે હૃદયને આરામ આપવો હોય તો માનસિક પ્રમત્તતા જળવવાનો ખાસ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ શીર્ષામન કરવાથી પણ હૃદયને આરામ મળે છે શીર્ષામન નિયમિત પણે કરવાથી તદુરસ્તી બહુજ સારી રીતે જળવાઈ રહે છે.

## આહાર અને ઉંચાઈ

આપણી ઉંચાઈને આહારની સાથે ધણો સંબંધ હોય છે. ઉત્તમ પરિસ્થિતિ, સુંદર હવાપાણી, ભરપૂર દૂધદહીં ને આરોગ્યકારક આહાર હોય તો મનુષ્યોની ઉંચાઈમાં વધારો થાય છે. હવાઈ ખેટોમાં જન્મેલાં ચીની બાળકો ચીનમાં જન્મેલાં બાળકો કરતા વધારે ઉંચા હોય છે. ઇટાલિયન લોકોના કરતાં ઓસ્ટ્રેલિયન લોકોની ઉંચાઈ વધારે હોય છે. એનું કારણ એ છે કે એ લોકો ઇટાલિયન લોકોના કરતાં પાંચગણું દૂધ વધારે પીએ છે. ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્ય દર વરસે સરેરાશ ૧૦૨ ગેલન દૂધ કે દૂધના બનાવેલા પદાર્થોનું સેવન કરે છે ને ઇટાલિયન લોકો માત્ર ૨૨ ગેલન વાપરે છે. એ ઉપરાંત ઓસ્ટ્રેલિયન મનુષ્યના આહારમાં ઇટાલિયનના કરતાં ત્રણ ગણું ફળ હોય છે.

## સૂર્યનાં કિરણોની શક્તિ

સૂર્યના કિરણોમાં રોગ મટાડવાની અને એનો પ્રતિબંધ કરવાની અજબ શક્તિ હોય છે, એ વાત હવે વૈજ્ઞાનિક શોધખોળો વડે પૂરવાર થવા લાગી છે. યુરોપ અમેરિકામાં કેટલાક નામાંકિત ડોક્ટરો કેટલાયે વરષોથી સૂર્યકિરણોની માંદા માણસોના શરીર પર કેવી ભતતની અસર થાય છે એ વિશે પ્રયોગો કરી રહ્યા છે. એમાં કોપનહેગનના ડૉ. ફિન્સેન ને સ્વીડનના ડૉ. રોલિયરના પ્રયોગો ખાસ જાણવા જેવા છે. સૂર્યકિરણોમાં અબૌદ્ધિક શક્તિ હોય છે, એ વાત તેમણે સિદ્ધ કરી છે. તીવ્ર દરદોની પેઠે જૂના દરદોમાં પણ સૂર્યકિરણોની અસર ધણી સારી થાય છે. પાચનેન્દ્રિયોનાં દરદો, આમડીનાં દરદો ને મનમત્તવુંના દરદો ઉપરાંત ક્ષયરોગ જેવા કાતિલ જીવલેણ રોગ પણ માત્ર સૂર્ય-સ્નાન કરવાથી મટી ગયાના દર્દીઓ તેમણે આપ્યાં છે. ડૉ. રોલિયરે તો એવું પણ સપ્રમાણ પૂરવાર કર્યું છે કે જે શારીરિક વિકૃતિઓ આપરેશન કરવાથી પણ મટી શકતી નથી તે નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરવાથી મટાડી શકાય છે. એક છોકરીના કરોડરજીભાં કંઈક દરદ થયું હતું ને એમણી તેને ક્ષયરોગ લાગ્યું પડ્યો હતો. માત્ર નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવીને ડૉ. રોલિયરે તેને સાજી બનાવી દીધી હતી. બીજા એક બાળકના હોડકાં સડી જવા લાગ્યાં હતાં ને તેના સાંધામાં પણ વિકૃતિ થઈ હતી. ડૉ. રોલિયરે તેને લેસિનમાં ઘોળાના 'સૂર્યમંદિર' માં રાખ્યો હતો ને બીજી કોઈ પણ દવા આપવાને બદલે દરરોજ નિયમિતપણે સૂર્યસ્નાન કરાવતા હતા. થોડા દિવસમાં તો એ છોકરાની કાયા તદ્દન પવટાઈ ગઈ. પહેલાં તેને જે લોકોએ જોયો હતો તે તેને ઓળખી પણ શકે નહિ એવો અજબ પલટો તેના શરીરમાં થઈ ગયો. કોપનહેગનના ડૉ. ફિન્સેન પણ ૧૮૯૯ થી સૂર્યકિરણના પ્રયોગો કરી રહ્યા છે, તેમની પ્રયોગશાળામાં

અનેક જાતના રોગના જીદા જીદા દરદીઓ સારા થઈ ગયાં છે. ડૉ. ફિન્સેનની વિચારણા એવી છે કે બાળકોનો સંપૂર્ણ ને સર્વોચ્ચ વિકાસ થવા માટે સૂર્યકિરણોની ધણી જરૂર છે. સામાન્ય પ્રગ્નને પણ તંદુરસ્તી અને રોગપ્રતિબંધક શક્તિની દૃષ્ટિએ સૂર્યકિરણો ધણાં ઉપયોગી છે. વળી જે શાકભાજી અને ખોરાક પર સૂર્યકિરણો સીધાં પડે છે તે શાકભાજી ને ખોરાકમાં વિટામીનો વધારે હોય છે. એ ખાવાથી અનેક જાતનાં દરદો થતાં અટકાવી શકાય છે, જે લોકો હંમેશાં સૂર્યકિરણોમાં હરેરે છે ને કામ કરે છે તેમની તબિયત સારી રહે છે. બીજી ધ્યાનમાં રાખવાની વાત એ છે કે કૃત્રિમ સૂર્યકિરણોના કરતાં નૈસર્ગિક સૂર્યકિરણોની વધારે અસર થાય છે અને નૈસર્ગિક સૂર્યસ્નાન કરવાથી વધારે ફાયદો થાય છે.

### દંતરોગનાં કારણો

હિંદુસ્તાનના કરતાં યુરોપનાં લોકોમાં અને યુરોપના કરતાં અમેરિકામાં દંતરોગનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે. એનું કારણ એ લોકો ખાંડની ટીકડીઓ ને ગોળીઓ, ચોકલેટ, કેન્ડી, ચુધંગ ગમ વગેરે હંમેશાં મોમાં રાખીને ચૂસ્યા કરે છે, એ છે. અમેરિકામાં તો તદ્દન નાના બાળકોનાં દાંત પણ સડી ગયેલા હોય છે. કુદરતી દાંત સડી જાય એટલે કઢાવી નાખવા પડે છે ને એને બદલે બનાવટી દાંતનાં ચોક્કાં વાપરવા પડે છે. અમેરિકામાં, દુનિયાના બીજા કોઈ પણ દેશના કરતાં બનાવટી દાંતનાં ચોક્કાં વધારે વપરાય છે. દાંતના રોગોથી એ લોકો વધારે પીડાતાં હોવાથી ઠેકઠેકાણે દંતવૈદોનાં દવાખાનાં નજરે પડે છે. આજસુધી એવી માન્યતા હતી કે વધારે ખાંડ કે સાકર ખાવાથી દાંત સડી જાય છે, પણ વિટામીનોના અભાવથી પણ દંતરોગ થવા છે એવું હવે સિદ્ધ થયું છે. આપણા ખોરાકમાં જે વિટામીનો પૂરતા પ્રમાણમાં ન હોય તો આપણાં હાડકાં અને દાંત મજબૂત બનતાં નથી. બ્રિટીશ મેડિકલ જર્નલે થોડા દિવસ પહેલાંજ પ્રકટ કર્યું છે કે મિલમાં છડેલા ચોખા ખાવાથી દાંતને સૌથી વધારે નુકસાન થાય છે. સંચામાં દળેલા ધઉંની રોટલીથી પણ દંતરોગ થાય છે. માટે દાંતનું રક્ષણ કરવું હોય તો મિલમાં છડેલા ચોખા ને સંચામાં દળેલા લોટ ખાવાનું છોડી દેવું જોઈએ.

### ટમેટાં અને નારંગી

વનસ્પતિશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ ટમેટાં ફળશાક ગણાય. ટમેટાંનું ઉત્પત્તિસ્થાન દક્ષિણ અમેરિકામાં આવેલા એન્ડિઝ પર્વતોમાં છે. દક્ષિણ અમેરિકામાંથી ઉત્તર અમેરિકામાં અને ત્યાંથી યુરોપમાં થઈને ટમેટાં આપણા દેશમાં પણ આવી પહોંચ્યાં છે. ઇ. સ. ૧૮૦૦ પહેલાં ટમેટાં ખાવા લાયક ફળ છે, એ વાત લોકો જાણતાં ન હતાં પણ

ત્યાર પછી દિવસે દિવસે એનું મહત્વ વધતું ગયું છે. અત્યારે એ સસ્તામાં સસ્તી ચીજ હોવા ઉપરાંત એમાં સૌથી વધારે વિટામીન હોવાથી ગરીબોને પણ આશીર્વાદ સમાર્થ પડ્યા છે. પ્રયોગો ઉપરથી એવું પૂરવાર થયું છે કે નાગપુરના નારંગી કરતાં દમેટામાં 'એ' વિટામીન દસગણું વધારે હોય છે. નારંગીમાં 'ક' વિટામીન વધારે હોય છે, દમેટાના કરતાં બમણું હોય છે. પણ નારંગીના કરતાં દમેટા વધારે ખાવાથી એનો બદલો વાળી શકાય છે. ડૉ. જી. ગ્રીન્ડ દમેટાં વિષે લખે છે કે, "દમેટામાં અમુક જાતના ઉત્તમ ક્ષાર પદાર્થો છે. દમેટામાં નારંગીના જેવા ઘણા ગ્રુથધર્મ હોવાથી તે 'ગરીબોની નારંગી' કહેવાય છે ને તે અનેક રીતે યોગ્ય પણ છે. દમેટા તદ્દન તાજાં ને સાક્ષ રંગના ખાવા જોઈએ. ફુનિયાના કોષ્ટ પણ પ્રદેશમાં ગમે તેવી જમીનમાં દમેટા વાવી શકાય છે. એટલે દરેક જણાએ પોતાના ફળિયામાં કે ઘરની પાછળના વાડામાં દમેટા વાવવા જોઈએ. ખાતર નાખીને તૈયાર કરેલી રેતાળ જમીન દમેટાને ઘણી માફક આવે છે. ઝાડ ઉપરથી તોડેલાં તાજાં દમેટાં ખાવા જોઈએ. દમેટાને રાખ્યા વિના, કાચા ને કાચા ખાવાથી વધારે ફાયદો થાય છે."

### ખોરાકના પ્રયોગો

શીખ અને મદ્રાસી લોકોનો આપણે વિચાર કરીએ તો શીખ લોકો ઉંચા અને મજબૂત બાંધાના હોય છે. મદ્રાસી લોકો પાતળા અને હીંગણાં હોય છે. સર રોબર્ટ બેક કેરિસને એનું કારણ ખોરાક છે, એ શોધી કાઢ્યું ને પછી તેમણે ખોરાકના પ્રયોગો કરવા માંડ્યા. એ બંને લોકો કેવી જાતનો ખોરાક લે છે, એની માહિતી તેમણે મેળવી. શીખ લોકો દૂધ, દહીં, રોટલી, બટાટા, માસ અને શાકભાજી ખાય છે. મદ્રાસી લોકો બાત, આમલી, મસાલો અને મૂઝી મચ્છી ખાય છે. એટલે તેમના શરીર તેમના આહારના જેવા બને છે.

સર બેક કેરિસને એકજ સફેદ ઉદર-ઉદરડીનાં બાર બચ્ચા પ્રયોગ કરવા માટે લીધા. એક પાંજરામાં જાડા ને ખરબચડા વાળ અને મોટી મૂછોવાળો એક ઉદર હતો. એ પાંજરામાં દોડધામ કર્યા કરતો હતો. તેને ખાવા માટે પાઉ, મુરખ્ખો, ઉકાળેલું માસ, મચ્છી, શાક ને ચા દેતા હતા. એ ખોરાક અંગ્રેજ લોકોનો છે. એટલે એ ઉદરનો જુરસો ખાતો ન હતો બીજા પાંજરામાં પણ એક ઉદર હતો. તેને શીખ-પડાણુ લોકોના જેવો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો. એ જાડો હતો, પણ તેના વાળ સુંવાળા હતા, એનો સ્વભાવ શાંત હતો. ત્રીજા પાંજરામાં મદ્રાસી ખોરાક પર ઉછેરેલા ઉદર હતા. એ બહુ નાના હતા. ચોથા પાંજરામાં ફ્રેન્ચ ખોરાકવાળા, પાચમાં પાંજરામાં જપાની ખોરાકવાળા હતા. જપાની ખોરાકમાં મીઠું ને વિટામીનો બહુ થોડા હોય

છે. આવી રીતે એકજ માખાપ ઉંદરોનાં બચ્ચાં પર જુદી જુદી જાતની પ્રજાઓના ખોરાકની અસર કેવી થાય છે, એ જોવા માટે પ્રયોગ કરવામાં આવ્યો હતો. એના ઉપરથી નીચેની બાબતો જણાઈ આવી છે:-

‘મદ્રાસી ખોરાક એટલે કે મસાલો, જાત ને આમલી ખાનારાં લોકોને પેટમાં ને આંતરડાંમાં ચાંદાં પડે છે ને ગુમડાં થાય છે. ત્રાવણકોરમાં કાર્બોહાઇડ્રેટસ-પિષ્ટમય પદાર્થો ખૂબ ખાવામાં આવે છે, એટલે એ વિભાગનાં લોકોને આંતરડાંમાં ચાંદાં ઘણાં પડે છે. મદ્રાસી ખોરાક ખાનારા ઉંદરોને આંતરડાંમાં તરત ચાંદાં પડવા લાગ્યાં; પણ ખોરાક બદલાવ્યો એટલે ચાંદાં મટી ગયાં. જપાની ખોરાકની પણ એવીજ અસર થાય છે. ૧૮૦ દિવસ પછી એ ગુમડાંનું ફાંતર કે-સરમાં થાય છે ને દરદી મરણ પામે છે; પણ પહેલાં જો ખોરાક બદલવામાં આવે તો દરદી બચી જાય છે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરવાથી કેટલી બધી અસર થાય છે, એ આ ઉપરથી જણાઈ આવશે.

સિંધી ખોરાકથી મૂત્રાશયમાં પથરી થાય છે. ઉંદરોને સિંધી ખોરાક આપવામાં આવ્યો એટલે અડધા ઉંદરોને પથરી થઈ. સિંધી લોકોમાં પથરીનું પ્રમાણ ઘણું વધારે છે, પણ એ ખોરાકની સાથે એક એક અમઝો દૂધ આપવા માંડ્યું એટલે પથરી ઓછી થવા લાગી. એ ઉપરથી એવું કરાવવામાં આવ્યું કે, સિંધી ખોરાકમાં દૂધનો ઉમેરો કરવાથી પથરી નહિ થાય.

અમેરિકન લોહા દૂધ ઘણું વાપરે છે, એટલે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ બહુ થોડું છે. મહાયુદ્ધ આસરું હતું ત્યારે જર્મની ને ઓસ્ટ્રિયામાં દૂધ ઓછું મળતું હતું, એટલે એ વખતે ત્યાં ક્ષયરોગનું પ્રમાણ વધી ગયું હતું, પણ લગાઈ પૂરી થઈ ગયા પછી દૂધ વધારે મળવા લાગ્યા પછી ક્ષયરોગનું પ્રમાણ ઘટી ગયું. આ ઉપરથી દૂધનો વધારે ઉપયોગ કરવાથી ક્ષયરોગની ધારિતિ ઓછી થાય છે એવું લાગે છે.

માત્ર કુછરનું માંસ ને ખોંડ ખાનારા દક્ષિણ અમેરિકાનાં લોકોને પેલાગ્રા નામનો રોગ થાય છે, પણ એ ખોરાકમાં જો શાકભાજીનો ઉમેરો કરવામાં આવે તો રોગ મટી જાય છે.

આ ઉપરથી જણાઈ આવશે કે જીવનમાં આહારનું મહત્ત્વ કેટલું બધું છે. દૂધ, શાકભાજી ફળ વગેરેનો આહારમાં નિયમિતપણે ઉપયોગ કરવાથી ઘણાં દરદાં ઓછાં થઈ જાય છે, એમાં શક નથી.

### યુરોપ-અમેરિકાની મહાન વ્યક્તિઓ

યુરોપ અને અમેરિકામાં મહાન પુરોષ અને સ્ત્રીઓ પોતાની તંદુરસ્તી કેવી રીતે જાળવી રાખે છે, એને લગતી નીચેની માહિતી એસ. એચ. કાર્ટીન નામના પાતમીદારે જાતે તેમની સુલાકાતો

લાઇને પ્રગટ કરી છે. એ ઉપરથી જણાઇ આવશે કે તેમનામાંના ધણાખરા સોડા કુદરતી આહારનો પુરસ્કાર કરે છે. તેઓ ફળ, દૂધ ને શાકભાજીને આહારમાં મહત્વનું સ્થાન આપે છે. ધૂત્રપાન ને મધ-માંસનો તેમણે તદ્દન ત્યાગ કર્યો છે. તરવા, દોડવા ને ટેકરી પર ચડવા જેવી તદ્દન નૈસર્ગિક કસરતો સિવાય બીજી કાંઈ પણ જાતની કૃત્રિમ કસરતો તેઓ કરતાં નથી.

હિર હિટલર:—તદ્દન શાકાહારી છે. તેને ગાજર ને કાબી બહુ લાવે છે. ધૂત્રપાન બિલકુલ કરતો નથી. ગયા વખતે ચૂંટણીની ધમાલમાં તેણે શાકાહારનો પ્રયોગ કર્યો હતો. એનાથી તેને ખૂબ હાથદોય થયો એટલે તે હજી પણ ધાન્યાહારી ખોરાકજ લે છે. દારૂ પીવાનું તેણે તદ્દન બંધ કર્યું છે.

પ્રેસિડેન્ટ રૂઝવેલ્ટ:—મુસોલિનીની પેઠે રૂઝવેલ્ટને પણ તરવાનો ધણો શોખ છે ને દરરોજ નિયમિતપણે તરે છે. એમનો સ્વભાવ ધણો વિનોદી છે. હંમેશા આનંદમાં રહેવાથી મારી તબિયત સારા રહે છે, એવી તેમની વિચારણા છે.

બર્નાર્ડ શો:—દરરોજ સવારે બેઠીને તરત તરવાની કસરત કર્યો પછી તે સૂર્ય-સ્નાન કરે છે. ફળ ને શાકભાજી સિવાય તે બીજું કાંઈ પણ ખાતા નથી. મધ, માંસ ને ધૂત્રપાનનો તેમણે પૂરેપૂરો ત્યાગ કર્યો છે. ચાલવાની કસરત તે સૌથી વધારે પસંદ કરે છે.

માર્લિન ડીટ્રીચ ( મચ્છર નદી ):—આ જર્મન નદીની તંદુરસ્તી બહુજ સરસ છે. મોટે ભાગે એ ફળ ખાઇનેજ રહે છે. શાકભાજીનો પણ તે ઘણીવાર ઉપયોગ કરે છે. એ રોજ સવારમાં મોસંબીનો રસ લે છે. બપોરે ખાતી વખતે ઘણી પીએ છે. આવા કુદરતી આહારને લીધેજ પોતાનું સૌંદર્ય ટકી રહ્યું છે ને પોતે સહેલાઈથી કામ કરી શકે છે એવું તે માને છે.

સંર હેરી લેડર ( નામાંકિત ગ્રંથકાર ):—સવારે ઉઠ્યા પછી આ કે કોણી પીવાને બદલે એ પ્યાલા ઠંડુ પાણી પીએ છે. ત્યારબાદ થોડી વાર પછી લીંબુ ને મોસંબીનો રસ પીએ છે. તેમને કાબી સૌથી વધારે લાવે છે. તે સંપૂર્ણ ધાન્યાહારી છે.

### તંદુરસ્તીનાં દુશ્મનો

વાંદા, માખીઓ ને માંકડ એ માનવજાતીની તંદુરસ્તીના સૌથી મહાન દુશ્મનો છે. એ ત્રણની ખાસ એટલી બધી ગંદી આવે છે કે તે આપણને કરડે નહિ તોપણ આપણને એનાથી ત્રાસ થાય છે. કોલેરા ને એરી ખાવનો ફેલાવો માખીઓજ કરે છે. માખીઓ હમેશાં



જોરાક પર બેસતી હોવાથી રોગનો ફેલાવો જોતજોતામાં થાય છે. ચોખ્ખાધ ને તંદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ જોઈએ તો માંકડના જેટલાં ગંદા જીવડાં ખીજ કાઢી પણ નથી. માનવજાતિની નિદ્રાનું 'હરણ' દરવા ઉપરાંત માંકડ આપણા આરોગ્યનો પણ નાશ કરે છે. અમેરિકાની ફેડરલ સરકારે માંકડની વિરુદ્ધ જાહેર લડત પોકારી છે. આપણે આપણાં ઘર ગમે એટલાં ચોખ્ખાં રાખીએ તોપણ માંકડ યથા વિના રહેતા નથી. એ ક્યાંયથી પણ અંદર ધૂસી જાય છે. જે ઘરમાં વધારે માણસો રહેતાં હોય છે ત્યાં હમેશાં માંકડ થાય છે. માંકડ દિવસના કરતાં રાતેજ વધારે ત્રાસ આપે છે. માંકડના જીવનનો આધાર માણસોના લોહી ઉપર હોવાથી જંગલમાં કે જ્યાં માણસો રહેતાં ન હોય ત્યાં માંકડ યતા નથી કે જીવી શકતા નથી. માંકડને માણસનું લોહી ન મળે તો તે આખું વરસ ઉપવાસ કરે છે, પણ ખીજ કરાને મોં લગાડતા નથી. માણસનું લોહી પીધા વિના માંકડ વધારેમાં વધારે એક વરસ સુધી જીવી શકે છે. માંકડની માદા એક વખતે લગભગ ૨૦૦ ઈંડા મૂકતી હોવાથી એની પેદારા બહુ ઝડપથી થાય છે. શિયાળા કરતાં ઉનાળામાં માંકડનો ત્રાસ વધારે થાય છે. મત્કુણુ-સંહાર કરવા માટે આજ સુધીમાં અનેક જાતની દવાઓ શોધી કાઢવામાં આવી છે, પણ એકે દવા સમજાણ નીવડી નથી. ધાસલેટ તેલ છાંટવાથી માંકડ મરી જાય છે, માટે ખની શકે તો એનોજ વધારે ઉપયોગ કરવો.

કોબી, મૂળા, લાજપાલો, ગાજર, મોસબી, લસણ, કાકડી, છાશ, કાદા અને કોબી ફલાવર.

### લોહીનું દબાણ

લોહીનું દબાણ વધી જાય તો કાંઈ ગભરાવાંતી જરૂર નથી. કેમકે લોહીનું દબાણ એ કાંઈ કદી પણ સારો ન થઈ શકે એવો મહાન રોગ નથી. તાવ, માથું દુખવું, બિંધ ન આવવી વગેરેના જેવું એ પણ એક બાલ લક્ષણ છે. શરીરમાં ક્યાંક બગાડ થયો છે, શરીરમાં ક્યાંક રોગ થયો છે, એટલુંજ એના ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે. લોહીનું દબાણ એ કાંઈ અસાધ્ય દરદ નથી આહારમાં થોડું ફેરફાર કરવાથી લોહીનું વધેલું દબાણ ધરી જાય છે. વળી આ રોગ આળાસ વરસની ઉમ્મર પહેલાં બનતા સુધી થતો નથી અમુક એક કારણને લીધેજ લોહીનું દબાણ વધે છે એવું પણ નથી. એના અનેક કારણો હોય છે. કેટલાક દાકતરોની વિચારણા એવી છે કે આ રોગ ધણીવાર આનુવંશિક હોય છે. અમેરિકાની નિશાળોમાં વિદ્યાર્થીઓની વૈદ્યકીય તપાસ કરવાથી તેમનામાં આ રોગના પૂર્વ-ચિહ્નો માલૂમ પડ્યા હતા. મનના ઉપર બાવનાઓનો વધારો બોલે પડે એ પણ આ વિકારનું એક મહત્ત્વનું કારણ છે. હમેશા ફિકર કે ચિંતા કર્યા કરવાથી પણ લોહીનું દબાણ વધી જાય છે.

લોહીના વધેલા દબાણનું પહેલું લક્ષણ એ છે કે રક્તવાહિનીઓ આકૃંચિત થાય છે. રક્તવાહિનીઓનો સ કોચ થાય એટલે શરીરમાં લોહી પૂરું પાડવા માટે હૃદયને વધારે કામ કરવું પડે છે હૃદયને વધારે જોરથી લોહી ફેંકવું પડે છે એનેજ લોહીનું વધી ગયેલું દબાણ કહે છે. રક્તવાહિનીઓ જેમ જેમ વધારે સંકોચ પામતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ વધતું જાય છે. સામાન્યપણે નિરોગી માણસના લોહીના દબાણનું પ્રમાણ ૧૨૦ થી ૧૪૦ સુધી હોય છે. એ પ્રમાણ ૧૪૦ કરતાં વધારે થાય તો એનો અર્થ એવો છે કે લોહીનું દબાણ વધી ગયું છે. જુદા જુદા માણસોમાં લોહીના દબાણમાં થોડો ફરક હોય છે. બધા માણસોનું લોહીનું દબાણ એકસરખું નથી હોતું. આપણી ઉમ્મર જેમ જેમ વધતી જાય છે તેમ તેમ લોહીનું દબાણ પણ જે વધતું જાય તો તેની ખરાબ અસર થવા વિના રહેતી નથી.

**લોહીનું દબાણ વધતું કેવી રીતે અટકાવી શકાય ?**

લોહીનું દબાણ વધવા લાગ્યું છે એનો અનુભવ લગભગ ૪૫ વરસની ઉંમર પછી થવા લાગે છે. એ પહેલાં એનું અસ્તિત્વ પણ હોતું નથી એમ કહેવાને હરકત નથી. અમેરિકન ડોક્ટરોનો એવો અનુભવ છે કે આળાસ વરસની ઉંમર પછી સેકડે દસ માણસોના લોહીનું

દબાણ વધી ગયેલું હોય છે. પચાસ વરસની અંદર મરણ પામેલા લોકોના મરણનાં કારણોના વિચાર કરીએ તો એમાં સેંકડે ૧૩ લોકો લોહીનું દબાણ વધી જવાથી મરણ પામેલા હોય છે.

અયોગ્ય આહાર, ધૂમ્રપાન, મદ્યપાન વગેરે હાનિકારક વ્યસનોને લીધે પણ લોહીનું દબાણ વધે છે. એક ડોક્ટર પોતાનો અનુભવ જણાવતાં એમ કહે છે કે લોહીનું દબાણ વધવાના જે અનેક કારણો છે તેમાં પહેલું ને મોંઘી મદત્તવનું કારણ અયોગ્ય આહાર છે. દરદી ન્યાં સુધી એના રોજના ખોરાકમાં ફેરફાર નથી કરતો ત્યાંસુધી તે સારો થતો નથી. ગળ્યો ને ભારે ખોરાક લેવાથી લોહીનું દબાણ વધે છે. માટે જેને પોતાનું લોહીનું દબાણ ઓછું કરવું હોય તેમણે ગળ્યા ને ભારે પદાર્થો ખાવાનું છોડી દેવું જોઈએ. એ ઉપરાંત દરેક બાળ-તની ફિક્કર કરવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઈએ. મનને હમેશા ચાત ને સુપ્રસન્ન રાખવાથી શરીરના પર એની ઘણી સારી અસર થાય છે. નાના સૂના કારણો પરથી ગુસ્સે થઈ જવાનું પણ છોડી દેવું જોઈએ.

**દુનિયામાંથી રોગનો નાશ થશે કે નહિ ?**

વૈદિક શાસ્ત્ર અને વિજ્ઞાનની અત્યારે ગમે એટલી પ્રગતિ થઈ રહી હોય, દરદોને લગતુ આપણુ જ્ઞાન ગમે એટલું વધતું જતું હોય, નવી દવાઓ રોજ બે રોજ મોંઘી કાઢવામાં આવતી હોય તોપણ એ બધાંને લીધે નથી દરદોનું પ્રમાણ ઓછું થયું કે નથી માણસોની મૃત્યુ સંખ્યા ઓછી થઈ ડોક્ટરો, શસ્ત્રવૈદ્યો ને વૈદિકશાસ્ત્રની વૃદ્ધિ થતી જાય છે તેમ તેમ રોગોની સંખ્યા અને ફેલાવો પણ વધતા જાય છે. ગઈ પેઢીના લોકો કરતાં આજ પેઢીની પ્રજા વધારે દીર્ઘાયુધી, તંદુરસ્ત ને સશક્ત હશે એવું આપણને લાગે છે; પણ ખરેખરા આકડા લઈને જો એનો વિચાર કરીએ તો આપણી ભગથા ભાંગી પડે છે. દુનિયાની અલ્પારની લોકસંખ્યા જો લગભગ ૧,૭૫,૦૦૦૦,૦૦૦ એક અબજ પચોતેર કરોડ છે એવું માની લઈએ તો એમાંથી સાત કરોડ લોકો હમેશાં માદા હોય છે, એવું અમેરિકન આરોગ્ય-ખાતાએ આકડાવાર જાહેર કર્યું છે. દુનિયાની લોકસંખ્યામાંથી દર વરસે લગભગ સાડાત્રણ કરોડ લોક મરણ પામે છે. એટલે કે દરરોજ એક લાખ, દર કલાકે ચાર હજાર, ને દર મિનિટે ૬૭ લોકો મરણ પામે છે. ગયા મહાયુદ્ધમાં યુરોપમાં જેટલાં લોકો મરણ પામ્યા એટલાજ લોકો યુરોપમાં દર વરસે મરણ પામે છે. ઓસ્ટ્રેલિયામાં તો લગભગ ૬ લોકો હોસ્પિટલમાં જ પડ્યા રહે છે, અમેરિકામાં પણ ૪૫ લાખ લોકો માંદા હોય છે. અમેરિકાની મૃત્યુ સંખ્યા દર વરસે ૧૫ લાખની છે.

અત્યારે દરદોનું પૃથક્કરણ કરીએ તો કોલેરા, ટાઇફોઇડ, માતા,

મહારોગ, મેલેરિયા ને ક્ષયરોગથી યતાં મરણોની સંખ્યા ઓછી થઇ છે; તોપણ હૃદયનાં દરદો, મધુમેહ, કેન્સર, અર્ધાંગ વાયુ વગેરે રોગોનું પ્રમાણ વધવા લાગ્યું છે.

શરાબ, ચા, કોફી, તમાકુ વગેરેનો ઉપયોગ વધતો જાય છે. એને પરિણામે ગાંડપણ, ભ્રમ માનસિક દરદોનું પ્રમાણ એટલું બધું વધી ગયું છે કે જ્યાં જસો વરસમા જેટલા લોકો ગાંડા નહિ થયા હોય એટલા અત્યારે થાય છે.

### બટેટાનો ઉપયોગ

બટેટામા સ્ટાર્ચ ધણી વધારે હોવાથી એ પચત્રામા ભારે છે, એવું આપણે સામાન્યપણે માનીએ છીએ પણ એ માન્યતા ખોટી છે. કેમકે બટેટાનો સ્ટાર્ચ બહુજ મહેલાઈથી પચી જાય છે. સ્ટાર્ચ ઉપરાંત બટેટામાં ખનિજ ક્ષારો પણ ધણા હોય છે. રનાયુઓને મેંજખૂત બનાવવા માટે પિષ્ટિમય પદાર્થો (સ્ટાર્ચ)ની ઘણી જરૂર પડે છે. જે લોકોની પાચનેદ્રિયો દુર્બળ હોય છે તેઓ ખીમ પદાર્થોની અંદરનો સ્ટાર્ચ પચાવી શકતાં નથી, પણ બટેટા તેમને સહેલાઈથી પચી જાય છે. કેળાની પેઠે એ સ્ટાર્ચ પણ લોહીમાં ઘણીજ સહેલાઈથી લણી જાય છે. બટેટામા લગભગ એકપચમાસ સ્ટાર્ચ ને સેકડે ૨૦ ટકા જેટલું પ્રોટીન હોય છે. એના પ્રમાણમા ચરબી બહુ ઓછી હોય છે. એમા 'સી' વિટામીન પણ હોય છે. બટેટાનું પૃથક્કરણ કરીએ તો એમાં પોણો ભાગ પાણી હોય છે. બાકીના પા ભાગમાં લોહ, આયોડિન, સોરિયમ વગેરે ખનિજ પદાર્થો હોય છે. બટેટા બાફીને છાત્ર સાથે ખાવાથીજ ફાયદો થાય છે. બટેટાનું ઉકાળેલું પાણી પણ વાપરવું જોઈએ. રોજના આહારમાં બટેટાનું મહત્ત્વ તદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ધણું છે.

બટેટા બહુજ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. આયર્સેડમા તો ઘણાખરા ખેડૂનો બટેટા ઉપરજી જીવે છે. બટેટાનો બીજી રીતે પણ ઉપયોગ કરી શકાય છે. આખો આવી હોય તો બાફેના ગરમ બટેટાની પોટીસ આંખો પર બાંધવાથી આરામ થાય છે ગુમડા, ખસવગેરેના ફેફસા ઉપર બાફેલા બટેટાની પોટીમ બાંધવાથી તે જલદી રૂઝાઈ જાય છે, એવો અનુભવ છે.

( “ચિત્રગ્રથ જગત” માસિકના કેટલાક અકોમાથી સંકલિત )



## ૪૧-નિયમિત ભોજન

( લેખક:-વૈદ્ય કરણાશંકર જગજીવન પાઠક )

ભોજન સંબધી અગ્નિશક્તિ અને ઋતુ તથા પ્રકૃતિ પ્રમાણે નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી પેટમાં અનેક વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી દસ્ત સાફ આવતો નથી અને બંધકોશ અથવા કબજિયાત થાય છે. સર્વ કોષ જાણે છે કે, દસ્ત સાફ ન આવવાથી અને પેટના વિકારોને લીધેજ માણસને અનેક જાતના સાધારણ તેમજ ભયંકર રોગો થાય છે. ડોક્ટર કે વૈદ્યની પાસે જઈએ છીએ તો તે પ્રથમ એમજ પૂછે છે કે, દસ્ત સાફ આવે છે કે નહિ ?

દસ્ત સાફ આવતો હોય તો રોગ ક્યાથી થાય ! પ્રથમ તે દસ્ત ઉતારવાનીજ દવા આપે છે, અથવા જે રોગની દવા આપે છે તેના સાથે દસ્તની દવા મેળવી આપે છે. દસ્ત સાફ આવવાથી રોગ પણ શાંત થાય છે. જે રોગ વધારે થાય છે, તો તેને ભારી હાથે વૈદ્ય કે ડોક્ટરને પણ ભારે થતું પડે છે. કોષપણુ રોગ પેટના વિકારથીજ ઉત્પન્ન થાય છે.

કબજિયાત રહેવાથી આંતરડા બરાબર કામ કરતા નથી અને આંતરડા બરાબર કામ કરતા નહિ હોવાથી પાચનક્રિયા સારી થતી નથી. તેનાથી લોહી અને વીર્ય સાફ થતું નથી. લોહીમાં બગાડ થવાથી ફેફસાં, ખસ વગેરે દર્દ, પાસળામાં ચૂન થવું, હાડકામાં પીડા થવી, કોલેરા વગેરે જેટલા રોગો છે, તે બધા પેટના વિકારથી થાય છે, પરંતુ માણસ અગ્નિશક્તિને લીધે તે તરફ કંઈ પણ ધ્યાન આપતો નથી અને તેને સાધારણ સમજીને મહાન રોગોમાં સપડાઈ હુ.ખ ભોગવે છે.

કબજિયાત એ બહુ ભારે દર્દ છે, તેથી તેનાથી હરધરીએ બચવાનું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. આપણા દેશમાં કોઈ પણ ઘર આ રોગ વિનાનું રહ્યું નથી. દરેક ઘેર કોષ ને કોષ માણસને આ રોગની ફરિયાદ હોય છજ, તેથી આ રોગને સાધારણ નહિ સમજતા તેના ઉપાય સર્વેએ કરવાજ જોઈએ.

સંકટ-વિકટ થવા, ખરાબ વ્યસનો તરફ મન જવું વગેરે અનેક પીડાઓ થાય છે, પણ માણસ અણુતો નથી કે આવું કારણ શું છે.

યકૃત અને પ્લીહા, હૃદય તથા ફેફસા ઉપર કમળમાતની ખરાબ અસર થાય છે. વીર્યમા પણ અનેક વિકારો પેદા થાય છે. પ્રમેહ સ્વપ્નોપ, હેરસ વગેરે સામાન્ય તેમજ ભયંકર રોગો પણ આજ કારણે થાય છે. રોજ દસ્ત સાફ ન આવવાથી પેટમાં મળ એકઠો થાય છે, તેથી દુર્ગંધવાળો વાસુ લોહીમા મળી આખા શરીરમા ફેલાઈને શરીરને રોગી બનાવે છે. આ રીતે કબજિયાતથી અનેક રોગો ઉત્પન્ન થાય છે. સ્ત્રી, પુરુષ, બાળક, વૃદ્ધ, એ બધાને પેટનાજ વિકારથી રોગ થાય છે, પરંતુ જ્યાં સુધી તે રોગ શરીર ઉપર પૂરેપૂરો જામી જતો નથી, ત્યાં સુધી ભોજન અગાનતાને લીધે તેની પરવા પણ કરતા નથી, તેથી દસ્ત હમેશાં સાફ આવે એ અત્યંત જરૂરનું છે. હમેશાં જરાબર પચી જાય તેવું ભોજન કરવું જોઈએ, કેમકે—

ભોજનના અગાનથીજ કબજિયાત થાય છે. જરૂર કરતા વધારે ભોજન કદાપિ કંઈ નહિ. જૂખ્યા રહેવા જેટલું બહુજ ઓછું ભોજન પણ કરો નહિ. જરૂર કરતા વધારે વસ્તુઓ કદી ખાઓ નહિ.

શરીર તંદુરસ્ત હોય તો તેથી પણ વધારે જળવાન થવા માટે જૂલેચૂકે પણ નકામી દવાઓ કે પુષ્ટિ આપનાર પદાર્થો ખાતા નહિ. જે પદાર્થો પુષ્ટિ આપનારા છે, તેમાના ધણાખરા કબજિયાત કરનારા હોય છે. વધારે મસાલા ખાવા તે પણ હિતકારક નથી.

શરીરના પોષણ માટે જેટલા ખોરાકની જરૂર હોય છે, તે પચાવવા માટે રોજ ખાંચ જાતના રસ પેદા થાય છે અને તે ખોરાકને પચાવી તેનું લોહી વગેરે બનાવી શરીરને પોષણ આપે છે, પરંતુ અનેક પ્રકારના મસાલાવાળું સ્વાદિષ્ટ ભોજન હોવાથી માણસ ખૂબ ખાય છે ત્યારે તે પચાવવા માટે રસ ઓછો પડવાથી બરાબર પચી શકતું નથી, કેમકે પાચક રસ ઉત્પન્ન કરનાર પેટ વધારે ભરાવાથી તે પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતું નથી, તેથી પાચક રસ ઓછો થવાથી તેમજ પચવામાં વાર થવાથી મળ સૂકાઈને આંતરડામા જામી જાય છે, એટલે તે બહાર નીકળવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે, તેથી દસ્ત સાફ નહિ ઉતરતાં તે સૂકાપેલો મળ આંતરડામાં એકઠો થઈ, તેમને કમજોર બનાવે છે. આ રીતે કબજિયાતમાંથી વધીને બીજા રોગો પેદા થાય છે.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી અથવા શરીરના પોષણ પૂરતા ખોરાક કરતા ઓછો લેવાથી પણ શરીરના યત્રો તેમનું કામ સારી રીતે નથી કરતાં, તેથી પણ મળ સૂકાઈને એજ દગા થાય છે. જરૂર વિનાના પુષ્ટિકારક ખોરાકો લેવાથી પણ આંતરડા તે પચાવવાને અશક્ત થાય છે અને તેથી કબજિયાત થાય છે.

કુદરતે શરીરને નિરાંગી રાખી પોપણુ કરનારા પદાર્થો સારી રીતે પચે તેટલા માટે તેની સાથે તેવાજ પાચન કરનારા તરવોની યોજના કરેલી છે.

ઘઉં અને તેની ઉપરના છોડાં—સર્વ કાષ્ઠ જાણે છે કે, ઘઉંનો લોટ જેટલો જડો તેટલો જલદી પચે છે. ઘઉંનો, મેદો જેટલો વધારે બારીક તેટલોજ વધારે સમય તેમાંથી બનાવેલી ચીજોને પચવામાં લાગશે. માદાં માણુસોને જલદી પચે તેટલા માટે ઘઉંના ફાડી-આજ ખવરાવે છે. ઘઉંના લોટ કરતાં મેદોં પચવામાં વધારે ભારે છે તેજ પ્રમાણે મગ, અડદ અને મસુરની છોડાં વિનાની દાળ પચતાં વધારે વાર લાગે છે અને છોડાંવાળી જલદી પચી જાય છે. કુદરતે કાષ્ઠ પણ પદાર્થ અને તેના કાષ્ઠ પણ ભાગ નકામો બનાવ્યો નથી તેથી બનેલા સુધી કબજિયાત કરનારા પદાર્થોનું સેવન નહિ કરવું જોઈએ.

કાષ્ઠ કહેશે કે સઘળા પદાર્થ ખાવા માટેજ બનાવેલા છે તો શા માટે ન ખવાય? માણુસ કુદરતના નિયમો પ્રમાણે ઋતુ અને પ્રકૃતિનો વિચાર કરીને હમેશાં તેનું સેવન કરે તો કાંઈ નુકસાન નથી, પરંતુ વાત એવી છે કે, લોદા અચાનકાને લીધે જે ભાવ્યું તે ખાધાજ કરે છે, તેમને નથી હોતું ઋતુનું ભાન કે નથી થતો પ્રકૃતિનો વિચાર કે અમુક વસ્તુ નુકસાન કરશે. અનેક દર્દીઓ વધવાતું પણ આ એકજ કારણ છે.

વીર્યની નબળાઈથી તેમજ વધારે વિષય-સેવનથી પણ પાચન-શક્તિ ઓછી થાય છે. તેમને પણ કબજિયાત અને અશુભ થાય છે, તેથી ઉપર લખેલી કબજિયાત કરનારી ખોટી આદતોને છોડી દેવી જોઈએ.

### કબજિયાત દૂર કરવાના સરળ ઉપાય

અનેક પ્રકારના ભારે પદાર્થો જમવાથી કબજિયાત થઈ હોય તો મસાલા અને ભારે પદાર્થો ખાવાના છોડવા જોઈએ. અને ત્યાં સુધી સાદું ભોજન અને ફળનું સેવન કરવું જોઈએ. શાકભાજી જરૂર ખાવી અને ભોજન હમેશાં સારી પેટે ચાવીને કરવું જોઈએ.

નિયમિત ભોજન નહિ કરવાથી તથા ઓછું ખાઈ જૂખ્યા રહેવાથી કબજિયાત થઈ હોય તો આંતરડામાં એકદમ પચી શકે તેવું બહુજ હલકું ભોજન જેવું કે—ખીચડી, દાળ, જૂના ચોખાનો ભાત, ખીર, દૂધ વગેરે લેવું જોઈએ. નિયમસર ભોજન ન મળવાથી આંતરડાં ખાલી હોઈને સંકોચાઈ જાય છે અને જૂખથી વાયુ કુપિત થઈને આંતરડાંના મળને સૂકવી દે છે, તેથી આંતરડાંમાં ફેલાઈને સુકાયેલા મળને કાઢી નાંખે એવા પદાર્થોનું સેવન કરવું લાભકારક છે. વધારે પૌષ્ટિક વસ્તુઓ તથા ઔષધિઓ ખાવાથી કબજિયાત થઈ હોય તો ઘઉંના ફાડીયા, છોડા સાથે મગની દાળ, ચોખાફળી, પાલખ,

બધવો (ચીય), મેથી વગેરેનું શાક લીધું અને તાજાં ફળ ખાવાં જોઈએ.

તેને માટે વિષયનો ત્યાગ કરીને વિષય-વિકાર દૂર કરવો અને વીર્યવ્રત્તિ કરનારા તથા પ્રુષ્ઠિ આપનારા પદાર્થોનું સેવન કરવું જોઈએ. પરંતુ એ પણ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે, જેઓ પારો વગેરે એકદમ બળદાયક વસ્તુઓનું સેવન કરે છે, તેઓ પહેલા તો એટલા બધા વિષયાસક્ત થયેલા હોય છે કે આગળપાછળની કાંઈ ખબરજ નથી રાખતા. જ્યારે વીર્ય ઓછું થવાથી અગ્નિ મંદ થઈ જાય છે અને અનેક રોગ થવા માંડે છે, ત્યારેજ તેઓ એકદમ બળવાન બનાવે એવી દવાઓ ખોળે છે.

આ લાક્ષ્યમાં ફસાઈને તે અસાનીઓ શરીરમાં હાથી અને વાઘ સાથે લડવા જેવું બળ પેદા કરવા માટે તે જાતની બહિર ઔષધીઓનું સેવન કરીને વધારે તુકસાન ભોગવે છે.

એકદમ પારો વગેરેનું સેવન કરવાથી તેમની સ્થિતિ વળી વધારે ખરાબ થાય છે વળી વાદ રાખવું જોઈએ કે બળદાયક દવાઓ માટે પણ બળની જરૂર છે, તેથી પ્રથમ તે બળદાયક દવાઓ પચાવવા માટે શરીરમાં બળ પેદા કરવું જોઈએ અને ત્યારેજ તે દવાઓ ફાયદો કરે છે.

આને માટે કુદરતી પદાર્થો (ખોરાક) જ પૂરતા છે. વીર્ય ઉત્પન્ન કરનારા, વીર્યને પ્રુષ્ઠ કરનારા અને વધારનારા ખોરાક સેવા જોઈએ.

**જરૂરી સૂચના.**—કમજબાત થતા લોકો આઠમે દરમિયાને દિવસે કે મહિને બે જુનાબ લીધા કરે છે, આ તેમની જબરી ભૂલ છે. વારંવાર જુનાબ લેવાથી કમજબાત વધારે થાય છે અને આતરડામાં દિનપ્રતિદિન નિર્મળતા આવે છે. કોઈ કોઈ તો દરત સાફ લાવવાની દવા રોજ લે છે, નહિ તો તેમને દરત પણ ન ઉતરે.

આવી ટેવ પાડવી એ તંદુરસ્તી માટે અત્યંત હાનિકારક છે. કેટલા બધા કુખની વાત છે કે, વૈદકશાસ્ત્રનું કંઈ પણ જ્ઞાન ન હોવાથી મનુષ્ય પોતાને હાથેજ રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. જુનાબની સઘળી દવાઓ જલદ હોય છે. પ્રથમ તો તે તેની ગરમીથી મગને કાઢી નાખે છે, પરંતુ પાછળથી તંદુરસ્તીને ખૂબ તુકસાન કરે છે.

વારંવાર જુનાબ લેવાથી શરીરના આંતરિક અવયવો નિર્બળ થઈ જાય છે, તથા તેને લીધે આગળ જતા અનેક રોગ શરીરમાં ધર ધાલીને બેસે છે અને શરીર છૂટે છે ત્યારેજ તેમનો નાસ થાય છે.

(“વૈદકસ્પતર” માસિકના એક અકમાંથી)



## ૪૨-તંદુરસ્તીના ટુચકા

ખાસ કરીને ઉનાળામાં ઘણાં માણસોને ગુમડાં થાય છે અને તેથી અકળાઈ ઘણા માણસો તેને ચોળા નાખીને નાખૂદ કરવાનો પ્રયાસ કરે છે, પરંતુ તેથી ઘણી વખત તે વકરી પડે છે અને તેને પરિણામે લાંબી પીડા ભોગવવી પડે છે. એથી ઉત્તર દેશી રીત કરવાથી ઘણોજ ફાયદો થાય છે અને ગુમડાં કે ચાંદાં ઉપર એકાદ ઠંડાક સુધી ગરમ પાણીનાં પોતાં મુક્યા કરવાથી તો તેનું દુઃખ ઓછું થવા ઉપરાંત તેને નાખૂદ કરવામાં પણ બહુ સારી મદદ મળે છે.

\* \* \* \*

યુરોપમાં ખાસ કરીને બાળકોને થતા ઝાડાનાં દર્દીમાં રાહત આપના માટે ડોક્ટરો કેળાનો ઉપયોગ કરે છે. હિંદમાં ટેક-ટેકાણે પેદા થતા આ સામાન્ય રૂળમાં ઉચ્ચ ડાટીનાં પોષક તત્વો છે અને ખાસ કરીને જર્મન ડોક્ટરો તો તેને બહુજ મહત્તરની વસ્તુ લેખે છે. અમેરિકામાં પણ સારા સારા ડોક્ટરો ટાઇફોઇડ, ગરડો, અતીસાર વગેરે દરદોમાં કેળાનો ઉપયોગ કરે છે અને તેથી ઘણો ફાયદો થતો જણાય છે.

\* \* \* \*

યોગ્ય પ્રમાણમાં અને વિવેકપુરઃસર સોડા-બાઈ-કાર્બોનો ઉપયોગ કરવાથી શરીરમાં શક્તિનો વધારો થાય છે એટલુંજ નહિ પણ બધારે ખાસ શારીરિક અમ પડે એવું કામ કરવાનું હોય ત્યારે તો તેનો ઉપયોગ કરવાથી ઘણી રાહત મળે છે. પ્રક્ષ, નારંગી અને લીંબુમાં પણ આજ જાતનો ગુણ છે પરંતુ સોડા-બાઈ-કાર્બોની તે ક્રોધ બરોબરી કરી શકે એમ નથી.

\* \* \* \*

શરીરમાં વધારે પડતો મેદ જમા થવાથી મધુ-પ્રમેહનો દર્દને ઉત્તેજન મળતું હોય ખાસ કરીને મોટી ઉંમરનાં માણસોએ તે સામે ખૂબ સાવચેતી રાખવી જોઈએ. મધુપ્રમેહનો રોગ વંશપરંપરા ઉતરતો હોય જેમના વડીલોને આ રોગ થયો હોય તેમણે સાવચેતી રાખવી અને આ રોગવાળાં સ્ત્રી-પુરુષોએ આપસઆપસમાં લગ્ન કરવાં નહિ કે બહુ સંબંધ પણ રાખવો નહિ.

(૨૭ મી જૂન ૧૯૭૭ ના “પ્રજામિત્ર કસરી” સાપ્તાહિકમાંથી)

## ४३-आहार

आहारके संबंधमें सिद्धान्तयुक्त तथा विस्तृत विवेचन हम यहाँ नहीं करना चाहते। क्योंकि वह विषय बहुत व्यापक और स्वतंत्र है। इस पुस्तकमें इस विषयका विचार हम स्थूलभानसे करना चाहते हैं नभस्कारका व्यायाम आरोग्य, कार्यक्षमता और दीर्घायु प्राप्त करने के लिये अत्येक छोटे जड़े, अल्प वयवासे, युवा और वृद्ध स्त्री, पुरुषोंको लेना आवश्यक है। ऐसा रहते भी छन तीनो लाभोंको प्राप्त करनेके लिये यह जानना तथा पूर्ण विचार करके अभ्यासमें लाना आवश्यक है कि आहार कैसा होना चाहिये, कितना लेना चाहिये, कैसे लेना चाहिये। छन तीन आवश्यक बातोंको प्राप्त करनेके लिये व्यायामकी और विशेषतः सूर्यनभस्कारके व्यायामकी जितनी आवश्यकता है, उतनीही युक्त आहार लेनेकी आवश्यकता है।

धनसम्पत्तिकी अपेक्षा और गानसंपत्तिकी भी अपेक्षा आरोग्यसम्पत्ति अधिक श्रेष्ठ है। इसका रक्षण करना चाहिये और उसे सर्वोत्तम भाननी चाहिये। आरोग्यके अभावमें धनसम्पत्ति और गानसम्पत्ति बेकार हो जाती है। अपन जिस प्रकारका जितना आहार लेते हैं, उसी पर शरीरस्वास्थ्यका-आरोग्यका-आरंभ मा अन्त मुख्यतः निर्भर है।

### (१) उचित मात्राकी आवश्यकता

शरीरका स्वास्थ्य और सामर्थ्य संपादन करना हो तो अन्नपानका उचित अनुपात करना आवश्यक है।

भ्रूमरके या निसर्ग के नियमोंका पालन किये बिना सच्चा आरोग्य प्राप्त नहीं होगा। मनुष्यकी बुद्धि कितनी भी प्रगल्भ क्यों न हो, परंतु तिर्यक्ष-योनियों और वनस्पतियोंके आरोग्यको जो नियम लागू हैं वेही मनुष्य को भी लागू हैं।

मनुष्य बुद्धिसामर्थ्य के बलसे निसर्गनिर्मित स्थिति की तथा नियमोंकी पूर्वाह न करके छतनी स्वतंत्रतासे रहना सीख गया है कि इसका अस्तित्व रहेगा या नहीं इसीकी आशा है।

सभी लोगोंकी समझ है कि जहाँ शरीर है वहाँ अनेक प्रकारके रोग और विकार अवश्यही रहेंगे। बीमारी मनुष्यके कण्ठकी जात नहीं है वह नसीबसे आती है, वह जादूसे आती है। इसी प्रकार सपका विश्वास होनेसे रोगोंके कारण होनेवाले शक्तिके, समयके, धनके और आधुनिक नाशकों हम लोग थूथ जैके देखने हैं, सहते हैं

और दैवकी और अंगुली अतथाते है. यह अद्वैत शैवनीय आत है.

वैदिकशास्त्रमें और औपनिषि-उपचारोंमें धनना सुधार होते रहते भी, गली गलीमें धनने डाकड़ों के और वैद्यों के रहते भी छोटे व्यापकोंकी मृत्युका प्रमाण, अद्वैतसे अंगुलीकी शारीरिक दैन्यावस्था और सण रोग धन सभीका अद्वैत शैव हो रहा है. धनसे स्पष्ट है कि हमारे समाज की व्यापकता की रहनसहन और आनपान में कुछ न कुछ अद्वैत होना चाहिये. धन दाय के नष्ट करने के लिये लगातार अद्वैत दियोजन से प्रयत्न करना चाहिये.

शैवकी आत छोड़ दे तब भी अद्वैत लोकोका आरोग्य और दायक्षमता आवश्यकता से अद्वैत कम दण्डकी है. अपना रोगका दाय करनेमें आनंद नहीं भालूम होता. सदैव अद्वैत गया हुआ रहता है. किसी भी आतमें उत्साह नहीं रहता. यही लगता है कि अद्वैत न हो तो अद्वैत ? ऐसी दृष्टिवासे लोग हमारे समाजमें अगच्छित हैं और ऐसेही लोग सदैव असंतुष्ट और अकार होने के कारण समाजकी प्रगतिमें प्रतिअधक होते हैं. यही नहीं जहाँ तहाँ असंतोष फैलाकर समाजकी व्यवस्था और अद्वैत अगच्छने के कारण बनते हैं.

हमारे देशमें और अन्य देशोंमें भी लोग आवश्यकता से अधिक आते हैं. भित-आहारवासे लोगोंकी अपेक्षा अधिक आने वाले लोगही अद्वैत हैं. हम लोग अजडा भिष्ट, स्वादिष्ट अनाकर अजकी अजके कारण शरीरकी पुष्टि की आवश्यकता से अधिक आते हैं. नैसर्गिक लक्ष्य पदार्थोंकी स्वाभाविक भिष्ट पर यदि निर्भर रहे तो आवश्यकता से अधिक अज पेटमें जानेका संभव कम है. उदाहरणार्थ-गेहूँकी अपाती में ( रवेकी अपातीमें नहीं ) स्वाभाविक भिष्ट रहती है. घी, अजअन और दालमें स्वाभाविक रुचि रहती है. अजअने साथ अपाती घीके साथ या घी और दालके साथ आनेसे अद्वैत भिष्ट लगती है और पेट भी भरता है. यह भिष्ट स्वाभाविक है अजअन नहीं. किंतु अज नैसर्गिक भिष्ट-ससे संतोष न कर अद्वैत लोग अपातीके साथ शक्कर या गुड लेते हैं शक्कर या गुडसे भिष्ट अद्वैत अजअन है. अज अजअन भिष्ट-समें स्वाभाविक भिष्ट छिप जाती है और अनुष्य अधासीपनसे या अजअनसे अपाती आवश्यकतासे अधिक आता है-अजअन समझ में आये आ जाता है. इसी तरह अनुष्य हमरा अजअन अधिक आता है और अनेक लोगोंका शिक्कर बनता है.

आधुनिक सुधारोंके कारण जे अज के अधन प्राप्त हुआ है उनके साथ लोगोंने स्वाभाविक आहार का त्याग कर दिया है. अज-अने नीरागता, सामर्थ्य, तेज, अजअन अद्वैत कम हो गया है.

शहरके और बड़े बड़े गाँवोंके निवासियोंके आहारमें कच्चा अर्थात् बिना सुरी या लाञ्छपाखा और कच्चा धान्य आदि स्वाभाविक पदार्थोंका अभाव रहता है। इसलिये वे नाना प्रकारके रोगोंसे पीड़ित रहते हैं। तिस पर भी अस्मानवश वे यही समझते रहने हैं कि हम बहुत बीमारी भिष्टान भाते हैं। इसलिये हमारा स्वास्थ्य उत्तम है।

काली कच्चा लाञ्छपाखा, कच्चा धान्य, ताज्ज दूध, मछी, दही, घी, निम्बू आदि इस रोजके भोजन में हों तो शरीर स्वस्थ रहनेके लिये आवश्यक अनिज द्रव्य, क्षार, विटामिन आदि द्रव्य मिलेंगे और मनुष्यका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा।

## (२) जीवनद्रव्य (विटामिन)

विटामिन नामके सूक्ष्म द्रव्योंका भोजनकर निवासने को २५-३० वर्ष दुम्मे, धनका पता चलनेसे शस्त्रज्ञों को निश्चय हुआ कि अन्नके केवल रासायनिक घटकों के सिवा भी बहुत कुछ जनने योग्य है।

विटामिन नामके जीवनद्रव्य की जनकारी साधारण लोगोंको नहीं रहती और इनके बारेमें जलत ज्वालात बहुत दैले हैं। इसलिये इनका दास संक्षेप में यहाँ दिया है।

कच्चा दूध, इस, लाञ्छपाखा, धान्य और अन्य नैसर्गिक लक्ष्य पदार्थों में भास अतिसूक्ष्म जीवन द्रव्य रहने हैं जो स्वास्थ्यके लिये अत्यंत आवश्यक होते हैं। इन जीवनद्रव्योंका विटामिन्स या जीवनद्रव्य कहते हैं। इन जीवनद्रव्योंका सच्चा स्वरूप अभीतक पूर्ण रीतिसे ज्ञात नहीं हुआ है, तथापि प्रयोगसे और अनुभवसे सिद्ध हुआ है कि छोटे आस्रकृष्टी आस्र के लिये और बड़ों के स्वास्थ्य केव' रोपणके लिये इनकी अत्यंत आवश्यकता है। ये द्रव्य अति अचल और सूक्ष्म रहते हैं और कच्चे लक्ष्य पदार्थोंमें विशेषतः हल्लोमें और पाखालाञ्छ में विपुल रहते हैं। अकेल और द्रिदल धान्यमें और आस्रकर इसकी आपडमें तथा अकलेमें वे पाये जाते हैं। सुरीना, सुभाना, छीलना, आपड निकाल डालना, इन कृत्रिम कार्योंसे जीवनद्रव्योंका सत्वांश कम होता है और कभी कभी पूर्णतया नष्ट हो जाता है। श्वरनिर्मित भास पदार्थों की स्वाभाविक दशा में अनेक प्रकारके जीवनद्रव्य रहने हैं। जीवनद्रव्ययुक्त पदार्थोंको 'अमृतान' कहते हैं। अर्थात् जिसके जीवनद्रव्य नष्ट या कमजोर हो गये हैं, उन पदार्थोंको 'मृतान' कहते हैं।

अज तक पता लगे दुम्मे जीवनद्रव्यों की अ, जी, सी, डी, ई, (अथवा अकेस) जैसे पाय प्रकार या लतिधां हैं।

जीवनद्रव्य 'अ'—यह ताजे दूधमें, कच्चा दूध भयकर निशाले

हुये नैन में, अण्डों के पीले नूटे में, कंदमूल-पत्तेयुक्त लान्गियों में, काश्लिवर-आधल में, गेहूं में, प्राणीयों के यकृत, तिली आदि अवयवों में अणुतापनमें भिन्नता है। इस अवनद्रव्यसे आसक्तों की और पशुपक्षियों के अन्मोही आठ अन्धी होती है और क्षयरोग भी रोक दिया जाता है। आसक्तोंके अन्नमें यह द्रव्य न हो तो सूष्णी (रीट्टस) जैसे अस्थिविदार होने हैं।

अवनद्रव्य 'भी'—मनमन-पुष्टी अर्थात् ज्ञानतन्त्र की वृद्धि के लिये, शरीरकी वृद्धि के लिये, मनकी तेज के लिये इस अवनद्रव्य की अत्यंत आवश्यकता होती है। इसके अभाव में मनमन-पुष्टिविदार, कभन्तेरी, अन्धिविदार आदि शिकायतें पैदा होती हैं। यह द्रव्य ताजे दूधमें, आठोंमें (रनामें नहीं), ओकल ओर डिदल धान्यमें, अण्डोंमें, लाउ-तरकारीमें, निम्बू, संत्रा, भुसंजी, मेव आदि द्रव्योंमें, भूमकली, आम्र, आलू, जामर आदि में पाया जाता है।

अवनद्रव्य 'सी'—यह द्रव्य संत्रा, निम्बू, अकोत्रा आदि ताजे द्रव्योंमें, ताजे दूधमें, आलू, टमाटो, सक्त्रा, भूरा, गजर हत्यादि कंदमूल-द्रव्योंमें और भावालाउमें अणुतापनसे पाया जाता है। लाउ, दल, दूध, आदि उपासने में इसका 'भी' अवनद्रव्य नष्ट होता है। इसके कारण अन्तरिन्द्रियों की क्रियाओं सरलता से चलती हैं और रोगप्रतिषेधक शक्ति प्राप्त होती है। इसके अभावमें भ्रूडों और दांतोंके विकार उत्पन्न होते हैं।

अवनद्रव्य 'टी'—दूधमें, अण्डोंमें, हरे भटरमें, जेपण्डोंमें, काश्लिवर तेज आदिमें रहता है। शरीरकी पूर्ण वृद्धि और आरोग्यके लिये इसकी आवश्यकता होती है। इसके अभाव में सूष्णी (रीट्टस) आदि विकार होते हैं।

अवनद्रव्य 'ध' या ओकल—यह ताजे दूधमें, लाउमें और ओकल धान्यमें रहता है। इसके अभावमें नष्टसत्त्व या वध्मात्र प्राप्त होने का संभव रहता है।

ये सप्त अवनद्रव्य शरीर की वृद्धि, पोषण और आरोग्य के लिये अत्यंत आवश्यक हैं। जन्तुकें अपने नैसर्गिक भाव पदार्थों को कुछ भी ही देर न करके खाते हैं, कुछ पदार्थ सुरोकर और कुछ उज्जे खाते हैं, तब तक अवनद्रव्योंके भारमें विशेष चिकित्सा या चिंता न करनी चाहिये, क्योंकि हमारे नित्य के स्वाभाविक लक्ष्य में (रना, डूटे हुये यावत, दल, शक्कर आदि कृत्रिम पदार्थों में नहीं) और घेय में सभी प्रकार के अवनद्रव्य, जिनका अल्प तक पता चलता है और जिनका अली पता नहीं चलता परंतु आगे पता चलेगा, न्यूनाधिक मात्रा में विद्यमान हैं। धतना अवश्य है कि किसी

उन्हीं पदार्थों का नित्य सेवन न करके उन्हें अल्प अल्प कर खाना चाहिये.

उपनद्रव्यों का पता खानेसे अन्न के संवर्ध के हमारे विचारों में अज्ञा परिवर्तन हो गया है. अनुष्यशरीर में अन्न से उत्पन्न होने वाली उष्णता और परीक्षानवीका (टैट ट्यूब) की उष्णता एक ही वृत्ति की है इस विचित्र समझ पर जबाम्ने हुम्ने पुराने सिद्धांत अल्प त्याग्य हो गये हैं.

धूम्रने जैसे अनेक लक्ष्य पदार्थ उत्पन्न किये हैं जो अनुष्य की वृद्धि, पोषण, सामर्थ्य, आरोग्य और सुषुप्ति के लिये अत्यंत उप-युक्त अथवा आवश्यक हैं. वे सत्य यदि स्वाभाविक दशा में ही आवे जायें तो अति उत्तम हैं. यदि यह सब नही है तो कुछ पदार्थ कच्चे और कुछ सुरोकर खाने चाहिये. जिससे उनमें जो नैसर्गिक सत्व, तेज, अक्ष आदि गुण हैं, उनका लाभ होगा. किंतु आर्थिक लाभ के कारण, निर्विषाक्षीय के कारण, विपरीत प्रयत्न के कारण, व्यसन के कारण, अज्ञान के कारण या प्रुद्ध की प्रुद्धिमान्नी या धमक के अक्ष-पर हम लोग नैसर्गिक सादी चीजों को अधिक रोचक, अधिक भीड़े, या अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिये उन चीजों को उमालते हैं, सुरोते हैं, कूटते हैं, उनमें कुछ घटकों को निष्काय देने हैं या आवश्यकता से अधिक नमक, मिरा, भसावा, रास्तर आदि मिलाते हैं इसीलिये अनेक विकार और रोग उत्पन्न होते हैं.

### (3) रोगों के लक्ष्य पदार्थोंमेंसे कुछ मुख्य पदार्थ

हृधः—हृध नम प्रहार में सर्वोत्तम और पूर्ण अन्न है. इसमें अत्यंत उत्तम प्रकार का औजस द्रव्य (प्रोटीन) रहता है धूम्रके सिना सत्य प्रहार के उपनद्रव्य, अनिज क्षार, ग्लिगंधारा, शुद्धि राक्षस आदि आरोग्यदायक, पोषक तथा सामर्थ्यदायक द्रव्य रहते हैं हमारे समाज में दूध का, गाय का और बकरी का हृध काम में लाते हैं आरोग्य की दृष्टि से गाय का हृध श्रेष्ठ है हमारा पैदल शास्त्र यह बताता है और अनुभव भी इसकी पुष्टि करता है. वैद्विशारद 'वाग्भट' अपने 'अष्टांगहृध' नामक ग्रंथ में गाय के हृध के संवर्धमें कहते हैं —

'धारोणममृतोपमम् ।' इसका अर्थ यह कि 'गाय का पुत' का दुहा हुवा हृध अमृत के समान है ' इसलिये प्रत्येक अनुष्य को आरोग्य-संवर्धन के हेतु तथा आरोग्य-रक्षा के हेतु रोजाना कमसे कम आध गेर अर्थात् ४० तोला ताज और शुद्ध हृध पीना चाहिये.

अज्ञानता के कारण हृध में धुमे हुम्ने रोगजन्य नष्ट करने के लिये अथवा कच्चा हृध नापमत्त होता है या दूज्य नही होता, इसलिये वह उपाया जाता है. यह सत्य है कि उपायने में रोगजन्य

कुछ अंशमें नष्ट हो जाते हैं; पर साथही दूध के ज्वनद्रव्य तथा अन्य कुछ आरोग्यदायक तथा रोग प्रतिबंधक घटक भी नष्ट हो जाते हैं. इसलिये दूध का उत्तम अन्न के नाते उपयोग करना है तो वह ताज़ा, 'मलरहित', शुद्ध और धारोष्ण लिया जावे. इससे अभाव में वह १५० अंश फ़ारेनहाइट तक गरम करके ढंङा होने के पक्षिषे पीया जावे. ढंङा होते ही इसमें क्षिर दोष उत्पन्न होते हैं. दूध धीरे धीरे, थोड़ा थोड़ा और रुचि लेते-हुँमें सेवन करना चाहिये.

**धान्यः**—आवल, ज्वार, जेहूं, ज्ञानरा, मका ये जेसमे सभजे जनेवाले धान्य और राक्षा, वरी, नायना, सावा आदि तृण-धान्य 'अर्कदल' धान्य कहलाते हैं. यना, राहुर, भूंग, उडह, भटकी, सोपाणीन, भटर आदि 'द्विदल धान्य' कहलाते हैं.

अर्कदल धान्य से चिपकी हुँध थापड और द्विदल धान्य से चिपका हुँवा जकला कूटकर या पीसकर नहीं निकालना चाहिये. 'धन धान्यों का थापड और जकला समेत कुछ पकाकर और कुछ कच्चे खाना चाहिये. खाना करने की से पूरापूरा गुण प्राप्त होगा. क्योंकि थापड और जकले में ही ज्वनद्रव्य, अनिज क्षार के सदृश ऐसे द्रव्य रहते हैं जे पोषण के, आरोग्य के और मलशुद्धि के आवश्यक होते हैं.

**अंकुर** कुटा हुँआ धान्यः—उपर जतलाये हुँये धान्य रातको पानीमें भीगने का जल दिये जावे; और दूसरे या तीसरे दिन छोटे छोटे अंकुर आनेपर काममें लाये जावे, तो जेहें अधिक रुचि आती है. इसीलिये वे अधिक परिष्कृतकारी होते हैं. क्योंकि खूबे धान्यमें ज्वनद्रव्य, शर्करा आदि जाते सुभावस्था में रहती हैं. किन्तु अंकुर आते ही वे उत्पन्न होती हैं. धान्य में अंकुर आने पर इसमेंसे बहुतसा जरा पकाकर ज्वार देकर या पीसकर पतली ज्वारी दालकीसी बनाकर खाया जावे.

अंकुर खाया हुँआ कुछ धान्य सीधपर रणकर पीसा जाय और रुचिके अनुसार कुछ नमक, मिरा, जोपरा और जानेवायेका पसंद हो तो खानके पारिक दुकड़े मिलाकर ज्वार देकर खाया जावे तो स्वादिष्ट भी लगता है और शरीर के लिये हितकारी भी होता है.

**लाज-तरकारीः**—धुधयांडी पत्ती, मेथी, याकधत, चुकंडा, अंणाडी, अदाजाडा, यंदनज्युआ, राजगिर, भूरा, कुम्हडा, यना, जोणी, सोप आदि के ताजे कोमल पत्ते लाक्षपर सुरोकर या घी या तेल में खूँजकर की हुँध लाज रोजके खानमें आवश्यक है.

उपर जतलाय हुँध बहुतसी पाखाभाज पारीक काटकर बिना सुरोह हुँध जोपरा, खान, मिरा, नमक, मिलाकर और ज्वार देकर

या बिना अधारके आर्ध जल तो स्वादमे' भी उत्तम और शरीर के लिये भी आरोग्यदायक होगी। अन्तिम यह कहिये कि घिस प्रकार उसे आना शरीरस्वास्थ्य के लिये बिलकुल आवश्यक है। इसीमे' यदि अंकुर आया हुआ धान्य आँटकर मिला दिया जावे तो विशेष स्वा-  
दवासा और पौष्टिक पदार्थ तैयार होगा।

जिरा पत्तीका, इलका या कामल इलका उपयोग करना है वह पानीमे' उगाया हुआ न होना चाहिये। क्योंकि पानीमे' उगावने से इसमे' स्थित ज्वनद्रव्य, अनिज द्रव्य, आदि अधिकांशमे' नष्ट हो जाते हैं। कच्ची पत्ती और अकवेमहित धान्य आनेसे शरीरको आवश्यक द्रव्य भिन्नकर हस्त भी साफ़ होता रहता है। कृमिज्वरका रोग, जो आलस सभ्य जगह फैला है और जिससेही सभ्य छोटे बड़े रोगों की उत्पत्ति होती है, नष्ट हो जावेगा और फिरसे सिर उँचा न उठावेगा।

कंद, मूल और इलकाण्डः—आलू, सक्का, भूरा, गाजर; धास, सूरन, कुंडा, कासीइल, कंदडी, अँयेडा, लटा, तुरछ, टमाटो, बिंदी, गवारी, नवलकोस, कच्चा टटकर, दूग केला, करेला, आदि कंद, मूल और इलकाण्डों बहुत आरोग्यदायक हैं। ये लाण्डों आने वायेकी प्रकृति के अनुकूल सुराकर, उगावकर, भूँजकर, साफ़ देकर या कच्ची आनी चाहिये।

लाण्ड करते समय रसोर्ध आनेवाले के अज्ञान से कुछ गलतियाँ हो जाती हैं। ये गलतियाँ न होने पावे' घस गरज से कुछ सूचनाओं देते हैं। आलू, सक्का, लौकी और कुम्हडा आदि का पकला न निकालना चाहिये, पाखा लाण्ड बिनापानी जाये जल सुरोर्ध जाती है तब इसका रस हली भी न देना चाहिये। लाण्ड का पानी निश-  
लनेका मौका आ जाय तो घमि प्रकार निकास हुआ पानी दाल या रससे मे' जाय कर काम मे' लाना चाहिये। नमक, मिर्य और मसाया जितना कम जाया जावे उतना ही अच्छा होगा, बिलकुल ही न जाने' तो सभ्ये अच्छा होगा।

टमाटोः—टमाटो के इल-कच्चे या पके-जलुन पुष्टिकारक अथ रचिकर होते हैं। उनमे' ज्वनद्रव्य जलुतायत से रहते हैं। किंतु यह उत्तम इलकाण्ड जलुतसे लोग पच नही' करते। घिस नापसंदी का कारण इसका कोर्ध अवश्या नही' है किंतु एक प्रकारकी अज्ञानजरी समझ है। घम व्यर्थ की गलत समझ के कारण टमाटो से होनेवाले लाभ से वंचित रहना कदापि उचित नहीं। घिस अज्ञान को दूर कर टमाटो के लिये रचि उत्पन्न करनी चाहिये। कच्चे या पके टमाटो की अनेक स्वादिष्ट चीजें बनाई जा सकती हैं। टमाटोसे सुराकर या बिना सुराये ही अनेक चीजें बनाई जा सकती हैं। इससे भीड़ी



યા નમકીન ઓળે જનાઇ જા સકતી હૈ.

ઉપરિનિર્દિષ્ટ કંઈ મૂલ-ફલ-પાલા-ભાગ્યોં કે છોટ છોટ દુકડે જનાકર ઉસમે મોમફલી કે દાને ઓર ખોપરે કે ખારીક દુકડે ડાલે જાવેં ઓર ઉસમે અંકુર આયા હુવા કોઇ ધાન્ય યા લિંગોદર યાદી હુધ દાલ ડાલી જાય, રુચિ કે અનુસાર નમક મિચ મિલાયા જાવે, નિખૂ નિચોયા જાવે ઓર ખધાર દી જાવે. એસા કરનેસે અત્યંત રુચિકર પદાર્થ જનતા હૈ. ઈસી પ્રકાર પાપક, બટી આદિ અંતેક પ્રકારકી રુચિકર ઓળે કચ્ચે છુજે હુએ ઓર અંકુર આયે હુએ ધાન્યસે જન સકતી હૈ.

ફલ:—જોજનકે સમય તાજે ઓર પકે ફલ ખાના આહિયે. આમ, અગૂર, સંત્રા, મોસંબી, નિખૂ, કેલા, અંજીર, ખારક, ખજૂર, સેવ, બિહી, કટહર, કલીંદા, ખરજૂળ, અનાર, સીતાફલ, ખેર, જામુન, કરોંદા, કેયા, આંવલા, રદ્દામેરી આદિ ફલ આરોગ્ય-દાયક ઓર પુષ્ટિકર હોતે હૈ.

કુછ કચ્ચે ફલોસે બી રુચિકર પદાર્થ જનાયે જા સકતે હૈ. કચ્ચા આમ, કટહર, કેલા, કરોંદા, ઈમલી, આંવલા આદિ કી ચટની, ભાજી, રાપતા, અથાના, મુરખા આદિ ઓળે જનાઇ જાતી હૈ.

કડે બકલેકે ફલ:—બાદામ, નારિયલ, અકોડ, સકરપારા, ઠાંગૂ, પિસ્તા, ચિરોંજી, મોમફલી આદિ કડે બકલેકે ફલ, ગીસે યા મૂખે જોજનકે સમય થોડે ખાનેસે લાલ હોતા હૈ. બાદામ મોમફલી કુછ જૂંજકર થોડા નમક લગાનેસે રુચિકર લગતે હૈ.

શકકર:—જહાં તક જને શકર ખારીક યા મોટી ઓર મિશ્રીકા ઉપયોગ ન કરના આહિયે. આવશ્યકતા હોન પર યથાસમ્ભવ કમ ખાની આહિયે. શકકર કી અપેક્ષા ગુડ અધિક અગ્નિ. વહ બી થોડાહી ખાના આહિયે. શકર યા ગુડકી અપેક્ષા શહદ અગ્નિ હોતા હૈ. વહ બી થોડા ખાના આહિયે. હમેસા શહદ ખાના અગ્નિ નહીં.

નમક:—દેહપોષણકે લિયે જો નમક આહિયે વહ બિલકુલ થોડા ઓર વહ બી સેદ્રિય હોના આહિયે; નિરિંદ્રિય નહીં. સેંદ્રિય નમક વહ હૈ જો વનસ્પતિયોં મેં યા પ્રાણિયોંમેં રહતા હૈ. નિરિંદ્રિય નમક વહ હૈ જો ખદાન, જમીન, પાની આદિ સ્થાનોમેં મિલતા હૈ. હમ ભોગ જિસ નમકકા ઉપયોગ કરતે હૈ વહ 'નિરિંદ્રિય' હોનેકે કારણ શરીરકે અંતરિંદ્રિયોંકા ઉસદા અગ્નિ ઉપયોગ કરતે નહીં જનતા. યહી નહીં, વહ નમક શરીરકા ભારજૂત હોતા હૈ, ઓર ખાઇ હુધ હસરી ઓળેકા હજમ કરને મેં કુછ રુકાવટ ડાલતા હૈ. પશ્ચિમીય શાસ્ત્રોં કા અનુલવસિદ્ધ સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ બહુત અધિક નમક

ખાનેસે બુદ્ધિમા આતા હૈ, શરીરકી ગદાનોં મેં હઈ હોને લગતા હૈ.

ખિના ફૂટે ચાંપલ કી ચાપડમેં, ગેહૂં વ્યાર આદિ એકંદલ ધાન્યમેં; રાહર, ચના આદિ બકલોંસહિત દિલ્લ ધાન્યમેં; દૂધમેં, ફલમેં, લાઝપાલેમેં 'સેદ્રિય' રુપસે નમક રહતા હૈ. વહ શરીરકે સંવર્ધનકે તથા મોપણકે લિયે પર્પોપ્ત રહતા હૈ.

એસા રહતે ભી નિરિદ્રિય નમક કી આવશ્યકતા માલૂમ હોતી હૈ, ઇસકે દો કારણ હૈ:-

૧. પહલા કારણ:-સુધરા હુઆ મનુષ્ય જીભ, ધ્રાણુ, સ્પર્શ ઔર નેત્ર ઇન ઇન્દ્રિયોકે વશમેં હોકર ચાવલકી ચાપડ નિકાલ ડાલતા હૈ. રવા (સૂજી) કી નાજુક ઔર સફેદ ચીજેં બનાને કે લિયે કનક ઔર ચાપક ફેક દેતા હૈ. આલૂ, કકડી આદિકોંકા બકલા નિકાલ ડાલતા હૈ. તબ ત્યાગ દિયે હુએ ભાગ કે સાથ 'સેદ્રિય નમક' તથા અન્ય ક્ષાર બી ચલે જાતે હૈ. ઇસીલિયે વહ પદાર્થ રચિહીન લગતા હૈ. ઔર ઇસી કારણસે ઇસમેં કૃત્રિમ નમક, મિર્ચ, મસાલા આદિ ડાલના આવશ્યક હોતા હૈ.

દૂસરા કારણ:-અનેક વર્ષોસે, બારિક અનેક શતકોસે કૃત્રિમ નિરિદ્રિય નમકકી આદત પડ જાનેસે અજ ભાત. રોટી, ફલ ઔર પત્તીકી બાજિયે ચીજેં કૃત્રિમ નમક કે ખિના રચિહીન લગતી હૈ. ઇસ લિયે વહ સમજ હોના કિ બાગરકા નમક આવશ્યક હૈ, સ્વાભાવિક હૈ. તિસ પર બી વિચારશીલ મનુષ્ય યદિ નૈસર્ગિક ચીજેં ખાના આરોગ્ય કર દેં ઔર નમક તથા મિર્ચકી માત્રા ધીરે ધીરે કમ કરતા જાવે તો આરોગ્ય તથા શક્તિ મેં કિસી બી પ્રકારકી કમા ન હોકર નમકકી આવશ્યકતા માલૂમ નહીં હોગી. ઇસી તરહ મિર્ચ ઔર મસાલે કી બી આવશ્યકતા ન રહેગી.

મિર્ચ, મસાલા આદિ:-મિર્ચ, કાલી મિર્ચ, લોંગ, દાલ-ચિની, રાઇ, તમાલપત્ર, પથ્થર ફૂલ, હીંગ, સોંદ આદિ ગરમ મસાલા કેવલ ઉત્તેજક હૈ. ઇમમેં અનાશ નહીં હૈ. હમારી ખુરી આદતે ઔર વિકૃત રચિકે કારણ ઇનકી આવશ્યતા હુઈ હૈ. ઇસસે ઇશ્વરતિર્મિત ભક્ષ્ય પદાર્થોં મેં સ્થિત-ધાન્ય ઔર લાઝપાલે મેં સ્થિત-ઉત્તમ નૈસર્ગિક મિદાસ, ખાસ, સ્વાદ ઔર લજ્જત સે હમ લોગ વિમુખ હો ગયે હૈ. સિદ્ધાંત યહ હૈ કિ જિસ મસાલે સે ભક્ષ્ય પદાર્થ કી મિદાસ, રચિ, ખાસ આદિ સ્વાભાવિક ગુણોં મેં ખાધા આતી હૈ, વહ મસાલા આરોગ્ય કી દષ્ટિ સે સર્વથા ત્યાજ્ય હૈ. જો અજ નમક મિર્ચ ઔર મસાલે કે ખિના નહીં ખાયા જાતા હોસે ન ખાના હી અચ્છા હૈ. નમક, મિર્ચ, ઔર ગરમ મસાલે સે પેટ ઔર દૂસરે ઇન્દ્રિયો કી ઇશ્વરદત્ત પાચક શક્તિ ઘટતી હૈ.

व्यसका या व्यसनः—आजकाल विद्वान और उन्ने दृष्टा-  
नेवाले समाज से लेकर हीन और नीच समाजतक सब जगह  
जोशों से जरी है और बढ़ रहे हैं. जैसे पेय याय, कोशी, कोश  
आदि हैं. इनका प्रचार देखकर यही भावूम होने लगता है कि वे  
शरीरस्वास्थ्य के लिये संवर्धक अतएव आवश्यक माने गये हैं. किंतु  
व्यवहार की दृष्टि से और शास्त्र की दृष्टि के व्यसका या व्यसन लगाने-  
वाली सभी उत्तेजक चीजें आरोग्यविधातक है. उपरोक्त उत्तेजक  
पेयों में कौन कौन विषधटक हैं और किन किन परिस्थितियों पर इनका  
पुरा असर होता है, सो विस्तार से ज्ञात करने की आवश्यकता नहीं  
और इसके ज्ञात करने का यह स्थान भी नहीं.

इन उत्तेजक पदार्थों का आभोग और स्वाद कितना भी भीड़ा  
या मोहक हो इसके जहान विपैले घटकों दुष्परिणाम देहपर दुष्प्र-  
भिन नही रहता. इन पेयों के अनेक दिन के निरन्तर सेवन से पथने-  
निर्योपर तथा मज्जतंतुप्रदेशपर अत्यंत हानिकर परिणाम होता  
है. यह सहोपता ही वर्तमान पीढ़ी के स्त्रीपुरुषों के मलावरोध जैसे  
अनेक अक्षमल रोगों का कारण है. वर्तमान पीढ़ीका यह व्यसन  
आगामी पीढ़ी के आरोग्यनाश का कारण होगा. इन व्यसनों से मुक्त  
होने की यदि धृष्टि है, तो व्यक्ति या समाज के समजदार एवं  
दाईक विचार तथा निश्चय से ही व्यसन से छुटकारा होगा. यह छुट-  
कारा सभ्य कानूनों से अथवा सुष्ठम जगदस्ती से कदापि नहीं होगा.

सभी पुरे व्यसनोंका नाश व्यसनी मनुष्य के निश्चयके अक्ष पर  
अवलम्बित रहता है. दुष्वासन की लालच या धृष्टि का नाश ही  
दुष्वासन के नाशका सच्चा उपाय है. दुष्ट पदार्थ के सेवन के पूर्व इसके  
अक्ष की तीव्र धृष्टि उत्पन्न होती है. इसी लिये इस धृष्टिके विरुद्ध  
नजर होनी चाहिये. धृष्टि या वासना कायम रखकर पदार्थ के सेवन  
में कितनी ही आर धनकार किया जावे तब भी कुछ लाभ न होगा.

उपोषणः—अपना भान-भान पथ्य, हित और मित होना  
चाहिये. भान-भानके संवर्धमें कितनी भी साधनानी क्रियाएं न करें, पर  
तब भी अपने अज्ञानसे या आदतसे कुछ अनिष्ट एवं अनापश्यक  
लाभ्य पेय आदि पदार्थ अपने पेटमें जते हैं. इससे तन्मयित पर जो  
पुरा असर होता है उसके प्रतिकारके लिये लंघनकी अतीव आवश्यकता है.

जब जब भूख बढ़ी होगी तब तब लंघन करना चाहिये.  
महीनेमें जोक दो दिन पूरा उपवास करना चाहिये.

संसार के प्रायः सभी धर्मोंकी आशा है कि कुछ भास दिनोंका  
लंघन करना चाहिये. उदाहरण-हिन्दुओंकी ग्यारस, धसाधियों का

सेन्ट, मुसलमानों का रोजा आदि। उपवास के दो प्रकार हैं, एक पूर्ण और दूसरा अपूर्ण। पूर्ण उपवास में पानी के सिवा अन्य कुछ भी नहीं लेना होता। अपूर्ण उपवासमें दूध, केला, आम, भजूर, आरक आदि उपवासकी चीजें अति अल्प मात्रामें लेनी चाहिये।

उपवास की महत्ता शास्त्रसिद्ध और अनुभवसिद्ध है उपवाससे रोगोंका हटा देना अद्भुत यमकार से रोग हटानेके सदरा है यह बात ऐसी है मानो यमराजके सम्मुख भड़े हो उससे हाथ भिटाकर या डपड़ डोककर अपनी जान बचा लेता।

### कुछ महत्त्वपूर्ण सूचनाएँ

धूस पाण्डेो समाप्त करनेके पहले आरोग्य की धृष्टि करनेवाले छत्ताही नौसिंभके सूचनाके लिये कुछ कहना चाहते हैं।

(१) पहलवानों का और आम्हाडेआलोत्रा जैसे एक भास पुराक दिया जाता है, वैसे काष्ठ भी भास पुराक सूयनभरकार डालनेवालोंके लिये आवश्यक नहीं है नभरकारोंके उपरान्त आध धपटा पीतने पर गायका निर्मल घारोप्य दूध ले ले तो अच्छा है। यदि वह न ले तब भी चयेगा।

(२) 'जितना अन्न आवेगे उतनी ही अधिक शक्ति होगी' यह जम छौड हो। शरीरवल अन्न की अधिकता पर निर्भर नहीं। वह तो आवे हुअे अन्नके पूर्ण पचन पर अवलम्बित है। अर्द्धपचन शुष्य नहीं है वह शरीरवारस्थका धान करनेवाला बडा होय है। अधिक आनेसे अनेक रोग उत्पन्न होते हैं और आकाशिक मृत्यु होती है, इसलिये जपानीसे ही मित आहार की आदत अपनी चाहिये जिससे सुषमय दीर्घ आयु प्राप्त होगी।

(३) बोजनके बारेमें और भी एक होय नजर आता है। अद्भुतसे लोग शोभी मारते हैं कि मेरा बोजन तो इसकी मिनिटमें समाप्त होता है। किन्तु अतिबलक्ष्य और शीघ्रबलक्ष्य दोनों दोष भडे बातक हैं। धन दोनों प्रकारोंमें पचनक्रिया ठीक नहीं होती, और अनेक रोग उत्पन्न होने हैं। निन्वाचणे प्रतिशत रोग अपचनसे उत्पन्न होते हैं। मित-बोजन करना सो भी अत्येक आसका अच्छी तरह यथाकर करना चाहिये।

(४) उमरके ५०-५५ वर्षतक दिनमेंसे दो बार बोजन करो और उसके बाद एक ही बार बोजन करना चाहिये।

(५) प्रिय पाठकगण! हमारा उद्देश्य यह नहीं है कि शरीरके रक्षाओंका आहारसे सुगौल बनाना, किन्तु हमारा उद्देश्य है आरोग्य,

સામર્થ્ય, કાર્યક્ષમતા ઓર દીર્ઘ આયુ પ્રાપ્ત કરા દેના. ઇસી લિધે હમ ઉપદેશ કરતે હૈ કિ રોજ નિયમસે સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ કરો. યોગ્ય હિત ઓર મિત આહારકા સેવન કરો. યોગ્ય કર્તવ્યકર્મકા પાલન કરો. ભરપૂર કામ કરો. મનકી વૃત્તિ શાત રખો. રાતકો કાશી ગાદી નીંદ સોઓ.

(૧) પ્રત્યેકકો ચાહિયે કિ કામ ઓર વિગ્રામ, નિદ્રા ઓર જાગૃતિ, વ્યાયામ ઓર આહારકા પ્રમાણુ અપને અપને લિધે અનુભવસે ઓર વિચાર સે નિશ્ચિત કર લે. યહ પ્રમાણુ દૂસરા ન બતલા સકેગા. દૂસરા મનુષ્ય અધિકસે અધિક સામાન્ય બાતે બતલા સકતા હૈ. 'જિતની વ્યક્તિયા ઉતની હી પ્રકૃતિયાં' ઇસ કહાવતકે અનુસાર પ્રત્યેક અપને સામર્થ્યકે અનુસાર ઓર કુરસદકે અનુસાર ખેલ ઓર અધ્યયન, કામ ઓર આરામકા પ્રમાણુ નિશ્ચિત કર લે. ભગવદ્-ગીતામેં બી કહા હૈ:—

યુક્તાહારવિહારસ્ય યુક્તચેષ્ટસ્ય કર્મસુ ।

યુક્તસ્વપ્નાવયોધસ્ય યોગો ભવતિ દુઃખહા ॥ ગી ૬-૧૭

ભાવાર્થ:—અપને વયકે અનુસાર, શક્તિ કે અનુસાર, વ્યવસાય કે અનુસાર ઉપર બતાવેં હુઓંમેંસે યોગ્ય આહાર હોના ચાહિએ. સૂર્યનમસ્કારકા વ્યાયામ નિત્ય નિયમસે કરના ચાહિએ. જો કર્તવ્ય કર્મ હોગા ઉસકે સંબંધમેં યોગ્ય શારીરિક હલચલ કરની ચાહિએ. રોજ ભરપૂર વિગ્રાંતિ લી જાવે. દેશ, કાલ, વર્તમાન ઓર સામાજિક તથા આર્થિક પરિસ્થિતિ ઇન બાતોંકા સદૈવ યોગ્ય વિચાર કરના ચાહિએ. ઇસ પ્રકાર યદિ આચરણુ રખા જાવે તો ઔદિક દુઃખકા નાશ હોતા હૈ.

ઇમલીયે ઉચિત અમલ યુનાવકર મિત આહાર કરના. સમય સમય પર ઉપવાસ કરના ઓર નિત્ય નિયમસે પદ્ધતિયુક્ત સૂર્ય નમસ્કાર કાલના. ઇસ વર્તમાન પીઢીમેં હી આરોગ્ય, સામર્થ્ય પરાક્રમ, શરીર-સૌષ્ટવકી ઇતની ઉત્તિ હોગી કી ઉસે દેખ કોઈ બી આશ્ચર્ય કરેગા !



## ૪૪-આહાર કેવો હોવો જોઈએ ?

સુયોગ્ય શરીર-સ્વાસ્થ્ય અને દીર્ઘાયુ જીવન જીવવા માટે શાકાહારી ખોરાક વધારે ઉપયોગી છે એમ હવે યુરોપ અને અમેરિકાના વિજ્ઞાન-વેત્તાઓ પણ કબૂલ કરતા જાય છે અને તેને પરિણામે આજે યુરોપ અને અમેરિકામાં એવા ઘણાં મહાપુરુષો છે કે જેઓ કદી માંસાહાર કરતાજ નથી. ડૉ. એમ. સી. શર્મન નામના પ્રખ્યાત અમેરિકન નિષ્ણાતે પણ હમણાં આ મતને ટેકો આપ્યો છે અને જાહેર કર્યું છે કે કેવળ શાકાહારી ખોરાકનું અને તેમાં પણ દૂધ, શાક અને ફળફલાદિનું સેવન કરવાથી આદર્શ શરીર-સ્વાસ્થ્ય જળવાઈ રહે છે એટલુંજ નહિ પણ આયુષ્ય પણ લંબાવી શકાય છે. શાક અને ફળફલાદિની પસંદગી કરવામાં આપણી સારીરિક પ્રકૃતિ જરૂર ધ્યાનમાં લેવી જોઈએ એમ તેઓ સ્વીકારે છે અને તેથી ગમે તે માણસ ગમે તે શાકભાજી કે ફળફલાદિનો આંધળો ઉપયોગ કરે તો પણ તેને લાભજ થાય એમ તેઓ કહેતા નથી. પરંતુ વિવેકપૂર્ણ પસંદગી મુજબના શાકભાજી અને ફળ-ફળાદિના આહારથી મનુષ્ય-માત્રની જીવનદોરી લંબાય છે એમ તેમનું કહેવું છે. ડૉ. શર્મન અનાજના ઉપયોગનો વિરોધ કરતા નથી પરંતુ તેનો ઉપયોગ પણ ઊંડા સાથેજ કરવો જોઈએ અને બને ત્યાંસુધી મિલમાં પીસેલ કે સાફ કરેલ અનાજનો ઉપયોગ નહિ કરવો જોઈએ એમ તેઓનું માનવું છે. કેમકે મિલમાંથી પસાર થએલ અનાજમાંથી લોહ ગંધક, ત્રાણ વગેરેના પોષક તત્ત્વો નાબૂદ થાય છે અને તેથી તેના ઉપયોગથી શરીરને જોઈતું પોષણ મળતું નથી એમ તેમનું માનવું છે.

(૩૦ મી મે ૧૯૩૭ના “પ્રજામિત્ર કેસરી” સાપ્તાહિકમાંથી)

## ૪૫-કયારે શું खाશો ?

( લેખક:—શ્રી. વિષ્ણુલાલ )

કારતકે	સીતાફળ.	વૈશાખે	કેરી.
માગશરે	શેરડી.	જેઠે	જાંબુ.
પોરે	જામફળ.	અષાઢે	ખીર.
મહામા	ખોર.	શ્રાવણે	શાક.
ફાગણે	ધાણીચણા.	ભાદરવે	પોંક.
ચૈત્રમાં	રાયણ	આસોમાં	મીઠાઈ.

( માર્ચ ૧૯૩૮ ના “બાલજીવન” માસિકમાંથી )

## ૪૬-ઉપાહારગૃહ અને સ્નાનાવલીનું ભોજન

હોટલને ઉપાહારગૃહ કહેવામાં આવે છે ત્યારે ખાનાવળી એટલે વીણી અથવા તો જેને હાવમાં લોજ નામથી ઓળખવામાં આવે છે તે. આ બે સંસ્થાઓ ભોજન-ખાનપાન સંબંધી લોકોની વ્યવસ્થા સાચવવા માટે શોધી કાઢવામાં આવી છે. આવી સંસ્થાઓ આપણા દેશમાં પ્રથમના સમયમાં હતી કે કેમ ? આ વાતનો ઉત્તર તો કોઈ ઇતિહાસવેત્તા જરૂર આપી શકે, પરંતુ આજના મમલમાં દશ-વીસ-પચાસ ધગ્ગી વસ્તીવાળા ગામમાં કે લાખોની વસ્તીવાળા શહેરમાં સર્વત્ર આ સંસ્થા જેવામાં આવે છે. તેમાં પણ મુબમ્મી, કરાચી કે અમદાવાદ જેવા મોટા શહેરોમાં તો આ સંસ્થા સેકડોની સંખ્યામાં જેવામાં આવે છે અને તેના બહોળા પ્રચારથી હવે તો કોઈ પણ સાઈ ને નવું મકાન તૈયાર થાય તો તેમાં એ શુકનવંતી સંસ્થા મુહૂર્ત કરવા જરૂરજ આવી જાય છે. ખીજા લોકો એમના જેટલું વધુ બાકુ આપી ન શકે એટલેજ જગાવાળા પણ એમનો સત્કાર કરવા ઘણેભાગે તૈયારજ હોય છે. આ સંસ્થાએ પ્રજાની કેવી ને કેટલી સેવા કરી છે તે તો કોઈ મોટા આકાશશાસ્ત્રી હિસાબ કરીનેજ કહી શકે, પણ એટલું તો નક્કીજ છે કે આરોગ્ય અને વૈદકની દૃષ્ટિએ આ સંસ્થાએ પ્રજાને ખૂબ હાનિ કરી છે. લોકોના આરોગ્યનો નાશ કરનાર સૌથી પ્રથમ નજરે કદાચ આ સંસ્થાને મૂકવામાં આવે તો તે જરાપણ અયોગ્ય નહિ હોય એ વાતની આજે આપણે ચર્ચા કરશું.

છે. આ નિયમનું ખડન કરવું એટલે કે ધરમા ખાવું કે ન ખાવું પણ હોટલમા તો રોજ બે ચાર વખત ચા, નાસ્તો, ઠંડા પીણા પીવા એ ઘણા માણસોને સામાન્ય આદત પડી ગઈ છે આખો દિવસ આવી રીતે દોરની માફક ખાધા ડરવાથી તેમની હોજરી ખરાબ થાય છે, પાચન બગડે છે ને પેટના અનેક નાના મોટા દરદી થવા લાગે છે ને પછી શરીર રોગી બને છે.

હોટલોની સગવડતાથી થનારા લાભમા આ પ્રથમ નબરની વસ્તુ છે, બ્યારે બીજો નબર ત્યાં વપરાતી ચીજોનો આવશે તેમા આરોગ્ય અને વૈદકની નજરે જોઈશું તો અતિ મશાલા, ચાના ઉકાળા, વાસી ખોરાક અને ઉઘાડી તથા કચરાથી મિશ્રિત બનેલી ખાવાની ચીજો છે એ ચીજો પણ વળા માગીના એઠા-જૂઠા કચરા અનેક પ્રકારના રોગી તથા હલકી, ઉચી જાતોએ વાપરેલા વાસણોમા ખાવી પડે છે એ તો વળા વધુ ખરાબ છે માટીને બદલે હજી અનેક જગાએ ધાતુના સ્વચ્છ પાત્રો પણ વપરાય છે ને ખાવાની ચીજો પણ બહુ સારી ને સજાળથી પણ અનેક જગાએ મળતી હશે પણ તે તો અપવાદજ ગણી શકાશે બાકી મર્વ માટે તો ઉપર કહ્યું તે રીત લાગુ પડે તેમ છેજ.

હોટલમા બધી નીચ-ઉચ કહેવાતી તમામ જાતો આવે છે. તેઓને માટે એકજ પ્રકારના વાસણ હોય છે આ આવનાર માણુ સોમા ચાદી, પરમીઓ, રક્તાવિકાર, ખાસી, ક્ષય અને મુખપાક જેવી બધાં કર વ્યાધિવાળા પણ બરાબર આવે છે આવા માણુસોને આપણે સ્પર્શ પણ પસંદ ન કરીએ તેવાઓના વાપરેલા વાસણોમા ચા અને જમવાનું લઈએ એ કેટલી બધી આપણી અધોગતિ કહેવાય ? આ તો હવે છોડ્યોક વાત થઈ છે.

હવે હોટલો અને એ લોજમા શુ શુ ખાવાનું મળે છે તેની પણ જરા તપાસ કરવાની જરૂર છે પ્રથમ તો આપણે આરોગ્યની નજરે તેના ગુણદોષ જોઈશું.

દૂધના ખોરાકની આ દેશમા એટલી બધી છત હતી કે તેને માટે કદી પણ મુશ્કેલી લોકોએ જોઈ ન હતી તેવા દેશમા આજે દૂધનો દુકાળ જોવામા આવે છે એ દૂધનો ચામા દુરપચાય થાય છે. ચા, સાકર અને દૂધ એ ત્રણ ચીજો હવે ઉપરાત અનેક માણુસો પીએ છે-વાપરે છે, પરિણામે તેમનું પેટ બગડે છે, ધાતુ બગડે છે, વીર્મ ક્ષીણ બને છે, શરીર ધમાધને રોગી-નિસ્તેજ બને છે તથા કબજિઆત, અરુચિ, મદાગ્નિ, સુસ્તી, અનિદ્રા વગેરે વ્યાધિના ગુલામ બની જવાય છે બાગ્યહીન માણુસો દૂધ નથી પીતા પણ ચા પીએ છે અને તે પણ બે પાચ કે દસ વખત. એ રીતે ચા પીવાથી તેમને



તો અહીંજ સ્વર્ગ (?) મળી ગયેલું જોવામા આવે છે, એ વાતની ખાત્રી માટે વધુ તપાસની જરૂર નથી કેમકે એવા મનુષ્યોની સંખ્યા હવે વધતીજ નામ છે.

દૂધમાથી જનાવેલી આ માથે ગાંડીઆ ને લાજીઆનો નાસ્તો લેવાય છે, તેની બાજુમા લસણની ચટણી મોજીદ છે ને બીજી મરચાં તથા આમલીની ચટણી પણ બાજુમા હોયજ છે ! આમા દૂધ સાથે તેલની તળેલી ચીજો, ક્ષાર, મસાલાવાળી તથા કાંદા, લસણ ને આમ લીની ચીજો કે જે દૂધના બધા અમિત્ર છે તે ઠંડે કલેજે આખો મીચી રોજ ખવાય છે.

આ ખાધા પછી લોકોને તેના પરિણામરૂપ કેવી કેવી વ્યાધિ થાય છે તે વ્યાધિનું નિદાન કરનાર વૈદ્ય કે ડોક્ટરને પણ સમજ નથી પડતી કે આ રોગ ક્યા કારણથી આ માણસને થયો હશે ? આનું નિદાન થાય કે ન થાય પણ રોજ ખાનપાનમા આવી ચીજો એકી સાથે આખો મીચીને ખાય, ખાધા પર ફરીને ખાય કે પરસ્પર વિરુદ્ધ ચીજો ખવાય તેની સમ્મ પ્રકૃતિ-કુદરત ક્યાં વગર રહેનારજ નથી એટલુજ નહિ પણ ઘણીવાર તેની સમ્મ જન્મકેદ-જીવતા લગી ભોગવવી પડે તેવી લયકર વ્યાધિઓ તેને સમ્મમાં ભોગવવી પડે છે. એવી સમ્મ ભોગવનાર હાલ પણ તપાસ કરશો તો અનેક વ્યક્તિઓ જોવામાં આવશેજ. બધાને એક સરખી અને એકી સાથે સમ્મ નથી થતી પણ ધીમે ધીમે વખત આવ્યે થાય છે તેનું કારણ સૌની પ્રકૃતિ પણ સરખી હોતી નથીજ !

લોજમા જમવા જાઓ ત્યાં દૂધપાકની રસોઇ સાથે પાતરા, કઢી, લાજીઆ, વડી, બે ચાર થાક, કઠોળ અને તેવીજ બીજી વિરુદ્ધ ચીજો સામે હાજરજ છે ! આવી અયોગ્ય રીતો બીજેથી શીખીને હવે તો આપણે પણ આપણા ઘરમા સ્નાદને વશ થઇને દાખલ કરી આપી દેખાય છે ! આપણા કર્મની કહણાઇની વાત કહી ચકાવ તેમ છે. સારી વાતોનું તો સૌ અનુકરણ કરે છે પણ ખૂરી વાતોનું અનુકરણ થઇ ન જાય તેની ડાહ્યા માણસો સંભાળ રાખે છે કેમકે તેવી ખૂરાઈવાળી ટેવોથી પછી છૂટવાનું કાર્ય કહણુ છે.

આખો દિવસ ખાધા કરતુ, દૂધ જેવા અમૃતને મૂકી ચાના ઉકાળા પીવા, મસાલાવાળા તીખાં ને ઉત્તેજક પદાર્થો ખાવા તેમજ વાસી, ઉધાડા અને પરસ્પર વિરુદ્ધ પદાર્થો ખાવા એ સર્વ આ હોટલ તથા લોજમાંથી આપણને રોજ અને ચોવીસે કલાક તૈયારજ મળે છે તેનું પરિણામ છે. આ પરિણામથી તો હવે વ્યાધિઓ પણ રોજ વધતીજ નામ છે. જ્યાં જાઓ ત્યાં હોટલ સામે તૈયારજ છે. રાત્રે ખાર કે એક વાગે પણ આ હોટલમા આજના સહઅહરયો ભોજન

લેતા હોય છે. એમને જોવાથી આપણને એમજ લાગે કે આ તે શું મનુષ્યો છે કે મનુષ્યના રૂપમાં પશુઓ છે ! લોકો જેવું અન્ન ખાય છે તેવા તેનાં વિચાર બને છે ને વિચાર તેવું વર્તન થાય છે. આ વાત જો આપણે માનતા હોઈએ તો આપણા અન્નમાં ફેર પડ્યો તેમ આપણા વિચાર અને વર્તનમાં પણ હવે ફેર પડતો જાય છે.

આ લેખમાંની ચર્ચા ફક્ત આરોગ્યની નજરેજ કરવામાં આવેલ છે; તેમાં કોઈ પણ સંસ્થા કે વ્યક્તિ સાથે જરા પણ કટાક્ષલાવ રહેલ નથી; પણ એટલી વાત તો નક્કી છે કે લોકોને સ્વચ્છાચારી અને સ્વચ્છંદી બનાવવા માટે આ સંસ્થાએ ઘણી મદદ કરી છે. હવે તો લોકો તેના પરિણામની પાસે આવી ગયા છે. શરીર ક્ષીણ તથા રોગી બનતા જાય છે. તેની દવા પણ કોઈ લાગુ કરી શકે તેમ નથી. એના ઉપાય તો ‘નીતિને માર્ગે ચાલો’ એજ હોઈ શકે.

સારી ને સ્વચ્છ સંસ્થાઓ અનેક હશે તથા તેવી સંસ્થાઓ લોકોની અમુક પ્રકારે સારી સગવડ પણ માચવતી હશે, તો પણ આ સંસ્થામાં જે દોષ છે તે તો પ્રજાના શરીરને હાનિ કર્યા વગર મૂકે તેમ નથીજ, માટેજ આરોગ્યની નજરે ભોજનમાં સાદાઈ, અપ-  
થ્ય સ્ત્રીઓના વહેવાર પર અંકુશ તથા પથ્ય અને પૌષ્ટિક શુદ્ધ પદાર્થોની સગવડતા, સ્વચ્છતા અને આરોગ્યની નજરે નિયમસરનાં પદાર્થો અને વ્યવસ્થા હોય તો જેના ધરખાર નથી, જેઓ સુમાદર છે તેવાજ મુશ્કેલીના સમયે આ સંસ્થાનો ઉપયોગ કરે તો તે જરૂરી ગણાશે. બાકી દલાડામાં દશ વાર ચા, બે વાર નાસ્તો અને પછી બકરાની માફક આખો દિવસ પાન ચાવે રાખવા તે તો પશુપણાંથી પણ ચડે તેવી સંસ્કૃતિ ગણાશે. આવા માણસોના ધરખા જઘ તપાસ કરીએ તો તેમની ધર્મપત્નીએ લાઇથી માટે બનાવેલ ખોરાક હવા-  
જ ખાતો રહે છે કેમકે તેમને ભૂખ ત્યા લાગતીજ નથી કાં તો તેમને ગમતું પણ નથી. આવી દશા જે જે ગૃહસ્થોની હોય તેમના માટે હોટલ કેટલા આર્શિવાદ (૧) રૂપ છે તે તરફ ધ્યાનકોએ વિચાર કરવાની જરૂર છે. બાકી લોકો વેળામર એતે અને પાણી પહેલાંજ પાણ ખાંધવાની નીતિએ આવા ફંદામાં ફસાતા અટકી તેમના શરી-  
રને સંભાળે, આરોગ્યનું જતન કરે, કુદરતના નિયમો પાળે એજ તેમના માટે ઉત્તમ માર્ગ છે.

( જૂન ૧૯૩૭ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી )

## ૪૭-આપણી અજ્ઞાનતા અને તેનું પરિણામ !

ખોરાકનાં પૌષ્ટિકતત્ત્વો અથવા તો ઉપયોગી તત્ત્વો પૂરતા પ્રમાણમાં નો લેવામાં ન આવે તો કેટલીક જાતના ખાસ દરદો થાય છે અને તેની ખાસ ચિકિત્સા પણ એજ ખામી પૂરી દરવાથી બરાબર હીક થઇ શકે છે.

મશીન વડે ચાલતી લોટ પીસવાની ઘંટીમાં દબેલો લોટ ખાવાથી એકદમ ખારીક લોટ હોવાને લીધે તેની બનાવેલી ચીજો ત્વરાથી પાચન થતી નથી, પેટમાં વાયુ પેદા કરે છે અને પરિણામે કબજાઆત પણ થાય છે. એ સિવાય તે લોટ પીસાય છે એ વેળા તેમાં એટલી બધી ગંદગી થઇ જાય છે કે તેની અંદરનાં તત્ત્વો પણ નષ્ટ થઇ જાય છે, આ વાત સાફ દેખાઇ આવે છે જના આપણે શુદ્ધ અને સાત્ત્વિક ચીજ મેળવવા પ્રયત્ન કરતા નથી ને આવી દોષયુક્ત વસ્તુઓનો ઉપયોગ કરી ખિમારીને આમત્રણ આપી પછી થએલાં દરદોના ઉપાયો માટે હેરાન થઇએ છીએ એજ આપણુ દાહનું શિક્ષણ અને સમ્યક્તા આપણને માર્ગ બતાવે છે. તેના કરતા તો ઝોઝા ભણેલા અને ગામડીઆ તરીકે ઓળખાના આપણા પૂર્વજો આરોગ્યની બાબતમાં વધુ સુખી હતા, નિરોગી હતા. તેનું કારણ તેમને ત્યા ફેશનનાઈ આવી ન હતી તેમના ઘરમાં સ્ત્રીઓ પોતા માટે જોઇતો લોટ હાથની ઘંટીમાં દબા લેતી ને પોતાનું તથા પોતાના કુટુંબનું સ્વાસ્થ્ય સંભાળતી દાહની સ્ત્રીઓ ભણવા લાગી છે, તેમને લોટ પીસતા શરમ થાય છે ને પછી ભલે તેઓ પણ આવી શરમને લીધે હંમેશાં ખિમાર રહે ને દગ્ગો લીધાજ કરે ! પણ તે તો આજના ભણતગ્ના સંસ્કાર છે; એ કંઈ સહેજમાં જવાનાં નથી.

જેવી ઘઉંના લોટ માટે કે પીઝા કોઈ લોટ માટે આ વાત થઇ તેવીજ રીતે મગની દાળ અને લાત માટે પણ એવીજ દશા છે. મગની દાળ સૌ કોઈ વાપરે છે પણ જાલવાળી દાળ હવે કોઈને ગમતી નથી કેમકે જાલ તેમાં હોવાથી તેના દેખાવ ઠીક નથી લાગતો. જાવમાં જે ખરો પાચકગુણ તથા ક્ષારસ્થિતિમના તત્ત્વો છે તે તો આપણે ફેંકી દઇએ છીએ ને અંદરનો ભાગ કે જે વાયુ કરનાર અને પચવામાં જડ છે તે દેખાવમાં માફ અને ફેન્સી હોવાથી આપણે હોસથી ખાઇએ છીએ. ખરી રીતે તો ચણાની દાળની જાલમાં તથા મગની દાળની જાલમાં જે ઉપયોગી તત્ત્વો છે તે કદી ફેંકી દેવા ન જોઇએ. એ બે દોષમાં બે કંઈપણ વધુ લાભ કરનાર તત્ત્વ હોય તો તે દાળ કરતા પણ જાલમાંજ વધુ છે ને સૌએ મગ આખા કે મગની જાલ-

વાળી દાળ વધુ પ્રમાણમાં એટલે કે એજ વાપરની અને ચણાની દાળને બદલે શાકમાં આખા ચણાજ વાપરવા જોઈએ, તો તે વાયુને પેદા નહિ કરે, સહેલાઈથી પાચન થઈ જશે ને લોહીને સાફ કરી બળવાન બનાવશે. વળી એ જાલ સાથે ખાવાથી સ્વાદમાં પણ ઉત્તમ બને છે.

ચોખા માટે પણ હાથથી છડેલા ચોખા ખાવા એ વધુ ઇષ્ટ છે, મશીનથી છડેલા ચોખામાં જે કંઈ ઉપર તત્ત્વ હોય છે તે ફેંકી દેવાય છે અને પરિણામે તે ચોખાનો ભાત વાયુ કરનાર અને નિઃસત્ત્વ રહે છે હાથથી છડેલા ચોખા જોતા બહુ પસંદ નહિ પડે પણ ગુણમાં તે અત્યંત સારા છે. સફેદ ચોખા કરતાં લાલ ચોખા જેને સાઠીચોખા કહે છે અને જેની પેદાશ સિંધમાં થાય છે એ ચોખા હાથથી થોડાક છડીને ત્યાના લોચ ખાય છે. એ સિવાય વગર છડેલા એ લાલ-ચોખાનો રોટલો જે બરાબર ખાવામાં આવે તો વગર દવાએ પેટનાં દરદો જેવાં કે અશ્વત્થા, ઝાડા, મરડો, સંઘ્રદણી વગેરે મટી જાય છે, કેમકે તેની જાલમાં, કેલ્શિયમનું પ્રમાણ બહુજ સારા પ્રમાણમાં રહેલું છે. સિંધના ગરીબ, શ્રીમંત સર્વ લોકો એ ચોખાનો રોટલો હમેશાં ખાતે માસ ખાય છે ને તેમના શરીરમાં મજૂરી કરવા પૂરતું બળ રહે છે. ત્રણે વખતે ચોખા ખાનાર ચોટા વર્ગ સિંધમાં રહે છે એમને ચોખા સાથે થોડીક જાસ કે દૂધ ત્યાં મળે છે, બીજાં કંઈ પણ ભુદાં તત્ત્વો એ ગરીબ માણસોને મળતાં નથી; છતાં એમનું સ્વાસ્થ્ય સાફ હોય છે અને બંગાળ માફક ત્યાના માણસોને પાલીસ કરેલા ભાત ખાવાથી જે બેરીબેરી નામનો રોગ થાય છે તે રોગ આ પ્રાંતમાં કદી જોવામાં આવતો નથી.

આજના વિજ્ઞાન પ્રમાણે તો મશીનના દળેલા લોટમાં થોડુંક જીરું નાંખીને રોટલી બનાવવાની સલાહ અપાય છે તથા ચોખાને પાલીસ કરતાં કે છડતા જે કુમકી નીકળે છે તેને ફેંકી ન દેતા એ કુસકી રોટલીના લોટમાં રોજ થોડી મેગ્ની આપવાની જલામણ કરવામાં આવે છે. આવી રીતે પાછળથી લેવા કરતા તેમાંજ કુદરતી રહેલી સ્ત્રીજ સંભાળીને વાપરવી કે ફેંકી ન દેવી એજ વધુ ડહાપણ ભરેલું ગણાશે અને તેમ કરવાથી આપણને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે અને દોષવડે થતી બિમારીથી પણ આપણે બચી શકીએ છીએ.

આજના યત્રોએ આપણી હાથની મજૂરીનો નાશ કર્યો છે તે સાથે આપણા જીવનોપયોગી સાધનોમાં રહેલાં પોષક અને ઉપયોગી તત્ત્વો જે આપણને મદતમાં સરળતાથી મળતા હતાં એમનો પણ નાશ કર્યો છે અને તેવી સ્ત્રીએ નહિ મળવાથી જીવનને નષ્ટ કરી આપનાર અનેક વ્યાધિઓ રોજ બ રોજ આપણને મતાવી રહી છે. તે તે બિમારીઓને મટાડવા માટે પરદેશી દવાઓ પાછળ આપણે

કરોડો રૂપિયા એમને શોધનારાઓનીજ સલાહથી વિદેશ મોકલી આપીએ છીએ એટલુંજ નહિ તે છતાં પણ કમન્નેરી, રોગી અને દૂંઢી આયુષ્ય આપણને બહોલમાં મળે છે; છતાં આપણી આંખોજ ક્યા ખૂલે છે ? આંખ હોવા છતાં આપણા જેવા બીજાકોણ આંધળા હશે ?

( મે ૧૯૩૭ ના “ આરોગ્યસિન્ધુ ” માસિકમાંથી )

## ૪૮-શાકભાજી

આપણા દરરોજના ઉપયોગમાં આવતી શાકભાજીની કેટલીક જાતોનું અન્ને ઉતારેલું આ ગુણધર્શન ખ્યાલમાં રાખવા જેવું છે.

લીંબુ:-પાચક, પિત્તનાશક, કૃમિશામક, લોહીની શુદ્ધિ કરનાર.

શેરડી:-દાત અને પેદાં મજબૂત કરનાર, લોહી સુધારનાર. રોજ સવારે એક સાંઠો ખાવાથી દુર્જતા હરસ પર કાયદો કરે છે.

મૂળા:-લોહીવિકાર ઉપર વાપરવા યોગ્ય.

ગાજર:- ( લોહતત્વ ) પુષ્ટિદાયક; બરોળ પર ખાવા લાયક.

લસણ:- ( આયોડીનતત્વ. ) વા ને ક્ષય પર ખાવા લાયક.

કુંભળા:- ( લોહતત્વ ) પુષ્ટિદાયક; લ લાગી હોય તો તેના રસ પીવો જોઈએ.

મુરચુ:-કાળજીના રોગ ઉપર વાપરવા લાયક.

બટેટા:-સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

રતાણુ ( સફરીઆ ):-સખ્ત મજૂરી કરનાર માટે વાપરવા લાયક

સરગવો:-ચક્રતને ઉત્તેજક; આંખનું તેજ વધારનાર.

કોખીજ:-દાત અને પેદાં મજબૂત કરે છે અને લોહી સુધારે છે.

તાદળજીની ભાજી:-ચક્રતને ઉત્તેજક.

મેથીની ભાજી:-વાયુદારક, પાચક.

બીડા:-પ્રમેદ અને નબળાઇવાળાએ ખાવા લાયક.

રીંગણાં:-પાચક, સારક અને ઉષ્ણ.

કાકડી:-મૂત્રવિકાર ઉપર ઉપયોગી.

મોગરી:-લોહીવિકાર ઉપર ઉપયોગી

દૂધી:-હળવું શાક, માદાને લાયક.

( “ કુમાર ” માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૪૧-પાંદડાવાળો શાકભાજી

( લેખક-શ્રી. હરગોવિંદદાસ-જીવણવાલ )

સને ૧૯૨૪ ની સાલમા મારી ધર્મપત્નીની બિમારી વખતે નામાકિત ડોક્ટરો અને કુશળવૈદ્યોની સારવાર છતાં એની બિમારી વધતાં છેવટે નિરાશ થયા હતા પણ પાછળથી એક ડોક્ટરે સારવાર કરી. તેણે દર્દીને ચાલીસ દિવસ સુધી ફક્ત શાકભાજીના હિંદાળા તથા ખાટા ફળોનો રસ માત્ર ખોરાકમા આપેલ અને એ ખોરાક પર ત્યારે એ સારી થઈ ત્યારે એ માઈલ પગે ચાલવા શક્તિવાન થઈ અને બીજી પણ દરેક રીતે તબિયત સુધરી. ત્યારપછી એમની માલા-હમાની સંગ્રામા અનેક રોગીઓને શાક તથા ફૂટના ખોરાક પર રાખી સાગવાર કરવાથી લયંકર રોગો સારા થતાં એ જોયા છે અને છેવટે છેવટે હમણાં એ વર્ષથી મને ખાંસીની બિમારીએ બહુજ હેરાન કરેલ. તે સાથે એ મુબબના મોટા ડોક્ટરોની તથા બહારમામના ડોક્ટરો તથા વૈદ્યોની હજારોના ખર્ચે સારવાર લીધી રોગ ઘટવાના બદલે રોગ વધતો ગયો અને ધણી કીમતી દવા તથા પૌષ્ટિક ખોરાક છતાં મારાથી પાચ સાત મિનિટ ચાલવાનું કે પાંચ દશ પગથિયા ચલવાનું પણ મુશ્કેલ થયું અને છેવટે મારે ચઢાણમા ચઢવા સાથે ખુરસીની મદદ લેવી પડી. આવી હાલતમાં મારી સારવાર કરનાર ડોક્ટરે મને મુખ્ય ઉપાય તરીકે પ્રથમ સર્વે પ્રકારના ખોરાકો બંધ કરી શાકભાજીના હિંદાળા અને ખાટા ફળોના ખોરાક પર રાખી સારવાર શરૂ કરી; અને પંદર દહાડાં થયા તેટલામા મારી ખાંસી લગભગ પચોતેર ટકા ઘટી ગઈ છે, ગરીર હલકું લાગે છે અને લગભગ એકથી પોણા માઈલ ચાલી શકું છું, દાદર મઢી શકું છું અને તેમ કરતાં મને થાક કે શ્વાસ લાગતો નથી કે ચાકવા જેવું પણ લાગતું નથી. મને હમેશા ગરમ પાણીથી નહાવાની ટેવ હતી પણ હાલમા ઠંડા પાણીથી હું નહાઉં છું છતાં ગરમી કે કાંઈ પણ હરકત થતી નથી. આ પ્રમાણે મારો અનુભવ છે. તે સિવાય પાંદડાવાળી શાકભાજી ઘણાં લોકો ખાય છે અને દેખીતી રીતે તેમને કાંઈ નુક-સાન થતું હોય એમ જણાતું નથી તો પછી આયુર્વેદને માનનારાઓ પાંદડાના શાક અપામ્ય છે એમ કહે છે તેનો અર્થ શો ?

( “ મુબબ સમાચાર ” સાપ્તાહિકના એક અકામાંથી )

## ૫૦-શું સ્વાસ્થ્યે ગોઠવે સારું ?

(ડૉ. બી. એલ. વેશીના લેખને આધારે)

ખાંડ અને ગોળ બેમાંથી ખાંડ પદાર્થ તરીકે ઉત્તમ કોણ ? રસાયણ અને ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ ખાંડ કરતાં ગોળને ખોરાક તરીકે વધુ ફાયદા છે, પણ ગોળના રંગરૂપ તેના ગુણ નેટલા સારા નહિ અથવા ગમે તે કારણે તેનો વપરાશ ઓછો થતો જાય છે.

૧૯૧૪, એટલે વિશ્વયુદ્ધ પછી ખાંડની ઉત્પત્તિ સાથે તેનો વપરાશ પણ ઝપાટાબેર વધતો જાય છે. હિંદમાં ત્યારે ખાંડ નહોતી ઉત્પન્ન થતી અને જે થતી તેનું પ્રમાણ પણ અતિ જુગલ હતું ત્યારે ખાંડ-સાકર પરદેશી હોવાને કારણે પણ બહિષ્કારને યોગ્ય મનાતી અને મત્યાગ્રહની લડત દરમિયાન તો પરદેશી વસ્તુ તરીકે તેનો બહિષ્કાર હતો. પછી તો બિહાર અને બંગાળમાં સાકરના સ્વદેશી કારખાના વધ્યાં. ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે હવે લોકોને તે વાપરવામાં બિલકુલ સંકોચ થતો નથી. પરંતુ ખાંડ સ્વદેશી બની એટલે તેમાં ગોળના ગુણ પેસી જતા નથી; પણ આજના વીસમી સદીના સુધાગનુજ દરમિયાન એવું લક્ષણ છે કે લોકોને ગુણ કરતા દેખાવ, રૂપરંગ વધુ આકર્ષે છે. એટલે તો ગોળ તેના ગુણ છતાં સફાઈના અભાવે અપ્રિય બનતો જાય છે.

### ખોરાકના ત્રણ વિભાગ

રસાયણ શાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ આપણા ખોરાકના ત્રણ વિભાગ પાડી શકાય:—

૧ પ્રોટીન્સ. ૨, ફેટ્સ (ચરબી) અને ૩ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ. ગોળના ગુણ તપામતી વખતે આહીં આપણે ત્રીજો વિભાગ વિચારવો જરૂરી છે.

કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું ઉદ્ભવસ્થાન વનસ્પતિ છે. ત્યાં કુદરત પશુ, પક્ષી અને માણસના ઉપયોગ અર્થે તેને હમેશા તૈયારજ રાખે છે. અને ગળપણ એ કાર્બોહાઇડ્રેટ્સનું એક મહત્વનો વિભાગ અથવા સ્વરૂપ છે.

આપણા દેશમાં આ ગળપણ આપણે સોરડીમાંથી ગોળ બનાવી અથવા ખાંડ બનાવી મેળવીએ છીએ. સામાન્ય રીતે આપણે ત્યાં ગોળનો વડુ ઉપયોગ થતો અને સાકર તો કોઈ મહત્વના પ્રમગે વપરાતી હતી એ તો ગઈ કાલની વાત છે.

### ગળપણના લેદલાવ

ગોળની રાસાયણિક કિંમત વિચારતાં પહેલાં શારીરિક દૃષ્ટિએ

ગોળ, સાકર વગેરે ગળપણો પચવામાં ક્રવાં હોય છે અને લોહીમાં ક્રાણુ પહેલું અને કઈ રીતે લળી જાય છે તે તપાસી લેવું જોઈએ.

શરીરશાસ્ત્રીની દ્રષ્ટિએ ગળપણના બીજા ત્રણ વિભાગ છે. તેના એક વિભાગમાં ક્રાક્ષ, ક્રોજો અને ક્રુધનુ ગળપણ આવે છે, જે ખાધાની સાથેજ લોહીમાં લળી જાય છે; પરિણામે પાચનક્રિયા ઉપર આના ગળપણને પચાવવાનો બોળો બિયકુલ પડતો નથી અને શરીરને તેનો પૂરતો લાભ મળે છે. ગોળ અને સાકરમાં ગુણુની દ્રષ્ટિએ જે ફેર છે તે આહીજ છે, કારણકે સુક્ષ્મદ્રષ્ટિએ જાનના ગળપણમાં ભેદભાવ છે.

પંજગના તંદુરસ્તીખાતાએ ગોળનું પૃથક્કરણ આ મુજબ કર્યું છે — સુકોઝ (એક જાતનું ગળપણ) ૬૩ ટકા, ક્રુક્ટોઝ (ક્રોજોમાં રહેલું ગળપણ) ૧૯ ટકા, નહિ ઓગળના તત્વો ૩ ટકા, પાપી ૧૨ ટકા અને મીઠું ૩ ટકા.

એટલે આગળ જણાવ્યું તેમ લોહીમાં મીઠી રીતે લળી જતું ક્રુધક્રાક્ષમાં રહેલું ગળપણ તે ગોળમાં ૧૯ ટકા છે; જે સાકરમાં બિયકુલ નથી એટલે ગોળ તો શરીરને પાચનક્રિયા ઉપર ભાર વધાર્યા સિવાય તત્કાળ કાયદો કરે છે, જ્યારે ખાડને પચાવવી પડે છે અને પછીજ તે લોહીમાં લળી શકે છે. પરિણામે ગળપણ વાગ્તે ગોળ કરતા ખાડ જેટલી વધારે લેવાય તેટલો પાચનશક્તિ ઉપર બોળો વધે છે અને તેના ઉપર ધમારો પડે છે.

### મીઠી પેશાબનું દર્દ

આને કારણે ખાડનો એક આડકતરો ગેરલાભ પણ થયો છે અને તે મીઠી પેશાબનું દર્દ વધ્યું છે તે આ દર્દ દિવસે દિવસે વધતું જાય છે. પાચનશક્તિના ધમારાનું આ સીધું પરિણામ છે.

ઉપર પ્રમાણે સાકરનો પાચનશક્તિ ઉપર બોળો વધારાથી જતો દિવસે મીઠી પેશાબનો રોગ થાય છે ત્યારે ગોળના સીધા લોહીમાં લળી જવાના ગુણને લીધે તે યાકેવા, હતાસ થઈ ગયેલા શરીરને સ્ફૂર્તિવાળું બનાવે છે. આ કારણે તો સયુક્ત પ્રાંત અને બિહારના જમીનદારો અને ખેડૂતો સખ્ત મહેનત પછી ગોળ ખાય છે અને યાક ઉતારે છે. શક્તિ લાવવા માટે મુન્નાવડીને ગોળ, ઘી અને સૂદ અપાય છે. અત્યારે આપણે ગોળ છોડ્યા પછી ગ્લુકોઝ વાપરના ચલા છીએ.

### ગોળના વિશેષ ગુણો

ખોરાકશાસ્ત્રીઓએ તો ગોળના બીજા ગુણો પણ શોધ્યા છે. દક્ષિણ હિંદ કુતુરનો પોષણ સંશોધનખાતાનો વડો કહે છે કે ગોળમાં લોહ, ફોસ્ફોરસ અને કેલ્શિયમ રહેલા છે, જેની પોષણની દ્રષ્ટિએ શરીર ઉપર ભારે અસર થાય છે. વૈજ્ઞાનિકો કેલ્શિયમનું મહત્ત્વ દિવસે



દિવસે વધારતા વધારતા એટલે સુધી ગયા છે કે હવે તો કાયરોગનું નિવારણ અને તેની ચિકિત્સામાં તે અનિવાર્ય બન્યું છે.

ગોળમાં ઉપરનાં ખનિજ દ્રવ્યો હોવા ઉપરાંત 'એ' અને 'બી' નામના વિટામીન્સ-પોષણતત્ત્વો પણ છે; જે ખાંડમાં શોષ્યાં જડતાં નથી. ગોળ થાક હિતારે છે. ગોળ સખ્ત મહેનત પછી શરીરમાં સ્ફૂર્તિ અને તાકાત લાવે છે. ગોળમાં સારા પ્રમાણમાં ખનિજ દ્રવ્યો છે. ગોળનો સ્વાદ ખાડ કરતાં ચડિયાતો છે. ગોળ સાકર જેટલો સફેદ નહિ છતાં તેના કરતાં સસ્તો છે એટલે દરોડા માણસોને સુલભ છે.

(૬ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના "કુલ્લછાળ" સાપ્તાહિકમાંથી)

## ૫૧-બટાટાનો જ સ્વોરક

બટાટાને ખોરાક તરીકે કેટલે દરજ્જે અપનાવી શકાય એ માટે ૧૯૦૯ માં કોપનહાગન (ડેન્માર્ક)ના ડૉ. હિન્ડહેડે ઘણાં લોકોને બટાટા ઉપર રાખીને પ્રયોગો કર્યા હતા. ડૉ. હિન્ડહેડ જન્મતના બાણીતા બાલવિદ્યાનશાસ્ત્રો છે અને તેમણે એક ચોપડી પણ લખી છે:— 'શુ ખાવું અને શા માટે ?'

આશરે સાડા ત્રણઘો વરસ પહેલાં, જ્યારે સર વોસ્ટર રેલે અમેરિકાથી ઈંગ્લેન્ડ પહેલવહેલો બટાટાનો કાફલો લાવ્યો ત્યારે યુરોપ સ્કવીની મહામારીથી પીડાતું હતું, પણ ખોરાકમાં બટાટાનો વપરાશ વધ્યો ત્યારથી મધ્યયુગની એ મહામારી અદૃશ્ય થઈ ગઈ.

બટાટાની અંદર વિટામીન 'બી' પ્રચૂર પ્રમાણમાં છે. શરીરની વૃદ્ધિ માટે આ વિટામિનની ડોઝરો બસામણ કરે છે. કેવળ બટાટાના જ ખોરાક ઉપર રહેવા સામે એકલો એકજ વાધો છે કે તેમાં કેલ્શિયમનું તત્ત્વ નથી. પણ જેને કેવળ બટાટા ઉપરજ રહેવું હોય તે તેની સાથે દૂધ, દહીં વગેરે લઈને રહી શકે છે.

અને એક બીજી અગત્યની વાત. બટાટામાં પાણીનું પ્રમાણ ઘણું હોવાથી બટાટાને ખૂબ ચડાવી દેવાથી એની ઉપયોગિતા ઘણી ઓછી થઈ જાય છે. બટાટાને તૈયાર કરવાની સારામાં સારી રીત તો એજ છે કે તેને સમારીને હિંગતા પાણીમાં નાખવા અને ધીમે તાપે તૈયાર થવા દેવા. પેટના દરદથી પીડાતા ઘણા દર્દીઓ આવી રીતે બટાટા ખાઈને પોતાનો રોગ મટાડી શક્યા છે.

અને એક ઉત્કૃષ્ટ ખોરાક તરીકેજ નહિ પણ રોગોના ઇલાજ તરીકે બટાટા ઉપયોગી છે. બટાટાને પચતાં અરધા કલાકથી વધારે વાર લાગતી નથી, પણ બટાટાને તળીને ખાવાની પદ્ધતિ બિલકુલ સારી નથી. 'લુલી બાઈ' ભલે મોટું મચકોડે, પણ એ લગભગ વગરની

નુકીને સંયમમાં ન રાખવાથી તો બધા ગેરનો માણસ પાયો નાખે છે. તળવાથી થોડુંક તેલ ‘કાર્બોનાઇઝ’ થઇ ખોરાક ન પચે તેવો બનાવી મૂકે છે. કેટલાક લોકો માને છે કે બટાટા ચરબી ઉત્પન્ન કરે છે, પણ હાલની કેટલીક શોધખોળે આ વાત પણ ખોટી બહાર કરી છે.

વળી બટાટાનું ખરું સત્ત્વજ તેનાં છોડાંમાં છે. એમા પોટાશ, સોડિયમ ને મેગ્નેશિયમ જેવા ઉપયોગી ખનિજ દ્રવ્યો છે, પણ બટાટાના એ છોડાને ઉપયોગમાં લેવાની બીજી રીત પણ છે. આપણે શાક કરીએ છીએ તે તપેલીમાં એક ચાળણી મૂકી, અંદર બટાટાનાં છોડાં નાખવાં અને આવી રીતે શાકની અંદર ખનિજ દ્રવ્યો ઉમેરવાં. બટાટાના છોડાવાળું પાણી જો લાવે તો પીવાના ઉપયોગમાં લેવું અને ન લાવે તો પણ દવા તરીકે ગંભીરતાથી પી જવું. આ ખનિજ દ્રવ્યો લોહીમાં જવાથી લોહી ‘એસિડ’ થતું ચડકે છે અને શરીરને ઘણા રોગોથી દૂર રાખી શકે છે. લોહીમાં બ્યારે યુનિટ એમિડનું પ્રમાણ વધી જાય ત્યારે ‘સંધિવા’ થાય છે. એ યુરિક એસિડનો નાશ ઉપર લખ્યા તે ખનિજ દ્રવ્યો કરી શકે છે.

(વૈશાખ ૧૯૯૪ ના “કુમાર” માસિકમાંથી સંકલિત)

## ૫૨-પલાળેલા ચણા-તાકાતની ઉત્તમ દવા !

તાકાત અને તાંદુરસ્તી માટે આજે બહારત કરનારાઓ અનેક દવાઓ પેટનું કરી વેચી રહ્યા છે પણ તેથી તો સર્વને તાકાત મળતી હશે કે કેમ ? વળી પૈસાના પ્રમાણમાં એ તાકાત બહુજ મોઢી પણ થઇ જાય છે એટલે આપણને સાવ સસ્તામાં અને સારી તાકાત મળે એવા એક મરજી નુસખાની જરૂર છે. તે માટે આજે આપની સમક્ષ એક નવોજ નુસખો રચ્યું કરવાનું ફિલ થઇ જાય છે. આ નુસખો શહેર કે ગામડાના સર્વ લોકો અજમાવી શકે તેવો સરળ અને ઓછા ખર્ચમાં બને તેવો છે. તેની બહુ મોટી બહારત કરવા જેવી ચાહી જમા નથી પણ એટલું તો નહીં છે કે જો આપને કુદ-ગતમાં શ્રદ્ધા હોય ને અમારા લખવા પર વિશ્વાસ હોય તો આ ઉપાય આપના માટે ‘રામબાણ’ નીવડવાની પૂરી ખાત્રી રહે છે.

ચણા એ શક્તિવર્ધક અનાજ છે. ગામડાના લોકો તો તે ખૂબ પ્રેમથી ખાય છે ને તે ખાવા પછી નીરોગી અને બળવાન પણ બની રહે છે. આયુર્વેદના મતાનુસાર ચણા એ લોહી, પિત્ત અને કફનાં રોગને મટાડનાર છે ને બજારમાં મળતા ચણામાં મરફ, પીળા તથા ઢાળા ચણા ત્રણ જાત હોય છે. તેમાંથી ઢાળા ચણા ચણા માટે સર્વથી

ઉત્તમ મથાપલા છે માટે તેજ યજ્ઞ આ માટે લેવા.

અથા લોહીવિકારને મટાડે છે. તેના સેવનથી પાચનશક્તિ મંદજ અને છે એટલુંજ નહિ, આવી રીતે અથા સેવન કરનારને હાથેજ જેવી લયકર બિમારી પણ ચલાની ધાસ્તી રહેતી નથી. કેમકે તેમાં ઓજા પેદા કરવાનો ખાસ ગુણ રહેલો છે. પહેલવાન માણસો હમેશા અથાની ઠાસ્તી રાખે છે. તેઓ સવારનાં પોતાના નારતામાં પ્રથમ અથાનું સેવન કરે છે, જનાવરોમા સૌથી બળવાન પ્રાણી થોડો પણ હમેશાં અથા ખાય છે ને પશુઓ તે ખૂબ શક્તિવાન બની ધણુંજ કામ કરી આપે છે. આ વાત સૌ કોઈ જાણે છે. રફલગાં લાલના બાળકોને શરીર મજબૂત બનાવવા તથા તાંદુરસ્ત રાખવા માટે પલાળેલા અથા આપી શકાય છે અને આજકાલ તો અનેક રફલોમાં તે આપવાનું આવું છે.

પલાળેલા અથા કેવી રીતે બનાવવા તથા કેવી રીતે ખાવા તે સમજા લેવાની પણ ખાસ જરૂર છે, એ માટે પ્રથમ સારા અથા લાવી સાફ કરી લેવા. પછી જોઈએ તેટલા અથા લઈ તેને પાણીમાં ધોઈ નાંખવા. પછી એક સાફ ચીનીના વાટકામા અથા માટીના વાસણમાં એ અથા રાખી તેમા પાણી ઠીક જોઈએ તેટલું નાંખવું. આસરે ૫૦ નંચ અથા હોય તો પાચ તોલા પાણી બસ છે. આજે સવારના આઠ વાગે તેને પલાળવા જોઈએ. આવતી કાલે સવારના ૨૪ કલાકે તે બરાબર પલળી તૈયાર થઈ જશે એટલે તે અથા લાવી એક એક નંચ ખાતક જવું ને આવતા જવું. ઠીક ઠીક આવવાથીજ પૂરો લાભ મળે તેમ છે. બરાબર આવી લીધા પછી પલાળેલા અથા પૂરા ચતાં દુરત બાકી રહેલું પાણી જે કંઈ બે ત્રણ તોલા હોય તે ઉપરથી પી જવાનું છે. એ પાણી બૂલેચૂકે ફેંકી દેવું જોઈએ નહિ. આ વિધિને પૂર્વ હિંદુસ્તાનમાં જલપાન કહે છે. આપણે ત્યાં જેમ સવારે ઊંચા, દૂધ કે આપણી પીવાનો રિવાજ છે તેમ આ દેશના કેટલાક ભાગોમાં આવી રીતે જલપાન કરવામા આવે છે. આ જલપાન બીજી બીજી કરતાં ઘણુંજ ઉત્તમ અને ખૂબ લાભ આપનાર છે. બહુજ ઓછા ખર્ચમાં સર્વ કોઈ કરી શકે અને કુદ્દંબના બધા માણસો લાભ લઈ શકે એવો આ એક નવીજ જાતનો નાસ્તો અને તાકાત આપનારી દવા છે. તેનો લાભ તો જ્ઞાન

## ૫૩-વિમારોનો સ્વોરાક-આરાસ્ટ ને સાચુદાણા

( લેખક - શ્રી ચિકિત્સક )

માદા માણસને શુ ખોરાક આપવો એ વાત બ્યારે આપણી સમક્ષ આવે છે ત્યારે આજકાલ આ બે ચીજો આરાસ્ટ અને સાચુ-દાણાનુ નામ સત્વર સામે આવી જાય છે. તે તેમા શુ તરવો છે, તે કોને માટે હિતકર છે તથા કયા થાય છે આ વાત બાલુવાની જરૂર છે.

આરાસ્ટના બજારમા ડબ્બા મળે છે, તેનો સફેદ રંગ હોય છે, તે ચૂર્ણરૂપમા-લોટ જેવા આકારમા મળે છે અને તેની પેદાશ અમેરિકામા થાય છે હવે તો એ આપણા દેશમા પણ પેદા થવા લાગ્યું છે. ગરમીની ઋતુમા આરાસ્ટના મૂળીઆ લાવી તેને મેડેલી જમીનમા વાવવામા આવે છે ને તે શિમાળામા પાકી જતા કાપવામા આવે છે તે વેળા તેના પાન સુકાઈ જાય છે ને તેના મૂળીઆ લઈ ખૂબ ઘસી ઘોઈ લેવાય છે, તેથી એના હિપરની છાવ નીકળી તે અદરથી સફેદ દેખાઈ આવે છે. પછી તેને પીસનામા આવે છે ને પીસવા પછી પણ તેને ફરીથી ઘોવામા આવે છે ત્યારબાદ તે ઠીક ઠીક સફેદ બની શકે છે પછી તેને સૂકવી લઈ પેક ડબ્બામા ભરી અપાય છે આ પેક ડબ્બા બજારમાથી આપણે લાવીએ છીએ, તે આરાસ્ટના મૂળનુ ચૂર્ણ-ભૂકે છે બજારમા ઘણીવાર શુદ્ધ આરાસ્ટનો લોખ મળતો નથી પણ ભેળસેળવાળો-તેમા એખાનો આટો કે પડસુદી-મેદાની મિનાવટ કરીને પણ વેચવામા આવે છે માટે લેતી વખતે તે બાબત ખાસ ધ્યાન રાખવાની જરૂર છે બિમારોને આરાસ્ટની ઠાણ બનાવીને અપાય છે, તે પીણક પદાર્થ છે વાત યાદિવાળા રોગીઓ માટે તે અપથ્ય ખોરાક હોવાથી જુનેચૂકે તેમને કદી ન આપવું જોઈએ તેની રાખ-ઠાણ પાણી કે દૂધ સાથે બનાવી તેમા જરા સાકર મેળવી લેવાનો સામાન્ય રિવાજ છે ને તે રિવાજ આજના અગ્રેજ ભણેલા લોકોમા તથા ડોક્ટરોવાળા વાતાવરણમા જોવામા આવે છે.

સાચુદાના ને આપણા લોખ સાચુદાણા જહે છે, પણ મૂળ નામ સાચુદા છે એમક તેની પેદાશ સાચુ નામના ગાડમાથી થાય છે તેના ગાડ સુગાત્રા, જવા, ખોનિચો વગેરે પૂર્વ દેશના દ્વિપમા થાય છે અને હવે તો આ વૃક્ષ આ દેશમા બમ્બો, મનાસ, બગાન વગેરે જગાએ લગાડવામા આવે ન હોવાથી એની પેદાશ આ દેશમા પણ થવા લાગી છે ખરી રીતે આરાસ્ટ અને સાચુદાણા એ એનો પ્રચાર આ દેશમા હમણાજ પધેલો છે પૂર્વે તેનો ખામ કંઈ તેવો પ્રચાર નજ દેતો.

સાગુનાં મોટા લાંબા તાડ જેવા વૃક્ષ થાય છે અને તે તાડનો એક મેદ હોય તેમ ગણાય છે. તાડનાં પાન કરતાં તે ઝાડનાં પાન વધુ લાંબા હોય છે. તે ઝાડનાં રેસાની ટોરીઓ તથા ટોપલીઓ પણ બને છે. તેનું થડ પાણીમા જલદી સડતું નથી તેથી તે થડનો વચક્ષે ભાગ કાઢી તેની મોટી નાળાઓ (લુંગળાફ પાઈપ જેવું) બનાવી વપરાય છે.

એનું ઝાડ ત્યારે ચૌદ પંદર વર્ષનું થાય ત્યારે તેની છાલ નીચે સફેદ ભડો ગર્ભ બંધાય છે. તેને કાઢી વાટી લઈ તેનાં નાનાં દાણા બને તેમ કરી લેવામાં આવે છે ને પછી તેને મૂકવી સંભાળીને રાખે છે. આનું નામ સાગુદાના છે. એ ઝાડમાંથી આવી રીતે સફેદ ગર્ભ જો કાઢી ન લેવાય તો આપું ઝાડ મુકાર્જ નય છે. એનાં ફળમાં રહેલા ખીજને વરસાદની ઋતુમા વાવવાથી એનાં વૃક્ષ પેદા થઈ શકે છે.

સાગુદાણા પચવામા હલકા છે તેથી તેની કાજી બનાવી તે દુર્બળ અને બિમાર માણસોને અપાય છે. તેની કાજી પાણીમા બનાવી પછી તેમાં સાકર ને દૂધ મરજી પ્રમાણે મેળવી અપાય છે. આ પદાર્થ બધા માણસોને આપવાનો સામાન્ય આલ છે પણ તે વાયુ તથા કંદ્ર પ્રકૃતિવાળા માટે આપવો હિતકારી નથી માટે સંભાળીને આપવાની જરૂર છે. (ભૂત ૧૯૩૭ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)

## ૫૪-જાળવા જેવું

—ડોક્ટર ફાઈજુશ આમડીનાં દરદોના નિષ્ણાત છે. અનેક પ્રયોગો કરીને તેમણે પૂરવાર કરી બતાવ્યું છે કે આમડીનાં અનેક દરદોનું કારણ કોશી છે. કોશી પીવાથી શરીરે ચળ આવે છે ને ત્રીણી ત્રીણી ફાડલીઓ થાય છે.

—મુપ્રસિદ્ધ અમેરિકન ડોક્ટર સર વિલિયમ એસલર એક ટેકાણે કહે છે કે કેટલાક એપી ને ગંભીર દરદો બાદ કરીએ તો સેકડે ૯૯ રોગનું મૂળ કારણ અચોગ્ય આધાર હોય છે.

—કાચાં ને કુદરતી ફળ તથા કાચું અનાજ બે ત્રણ કલાકમાં પચી નય છે. રાંધેલો ખોરાક પચતાં એનાથી બમણો વખત લાગે છે. ટેટલીક વાર તો આઠ કલાક પણ લાગે છે.

—અપચા ને અગ્નિમાંલના પર અનેક જાતની દવાઓ છે. પણ ડો. પોપે જણાવેલો નીચેનો કુદરતી દુચકો અજમાવી જોવા જેવો છે. ગાજર ને કાકડીનો રસ પીવાથી અગ્નિમાંલ જલદી મટી નય છે. રસ પીવાનું બની ન શકે તો એ કાચાં ખાવાથી પણ ફાયદો થાય છે.

## ૫૫-મસાલાના ગુણદોષ અને તેની શરીર ઉપર થતી અસર

—૦૦૦૦૦—

(આપણે આપણા જોરાક્રમાં અનેક પ્રકારના મસાલા વાપરીએ છીએ. એ મસાલાઓમાં જે અર્વ સામાન્ય છે એના ગુણદોષ ટૂંકમાં વિચારીએ. શરીર ઉપર એની ખરાબ અસર કેવી થાય છે એ પણ તપાસીએ. એથી આપણામાના કોને કોને એ કેટલે અંશે આવશ્યક અથવા હિતકર છે એ જાણી શકાશે. સામાન્ય મસાલાઓમાં મીઠું, મરચું, ધાણુ, હાથમીર, કોથમીર, હીંગ, રાઈ, કાકમ, મેથી, જીરું, અજમો, આદુ, લસણ, આમલી વગેરે છે. ગરમ મસાલામાં તજ, લવંગ, મરી, જાયફળ, કેસર વગેરે સામાન્ય છે. પ્રથમ એના ગુણદોષ જોઈએ.)

**કોથમીર:**—સ્વાદિષ્ટ, રચિકારક, પાચક, ક્ષુધાદીપક અને જ્વરનાશક છે. ધાણા એ કોથમીરના બી છે. ધાણાનો ઉપયોગ કેટલાક રોગોમાં અને જ્વરનાશ માટે કાઢામાં કરવામાં આવે છે. હમણાં હમણા પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં પણ તેનો અને તેના અર્કનો ઉપયોગ થાય છે.

**અજમો, મરી, આદુ, કુદીનો અને લસણ:**—પાચક, પેટનો વાયુ હરનાર. પેટમાં દુઃખતું હોય તો તે શાન્ત કરનાર, કૃમિ નાશક તેમજ ઉષ્ણ છે. આદુ સજેખમ માટે, કુદીનો ખાંસી માટે અને અજમો, મરી અને લસણ જ્વરનાશ માટે ઉપયોગી છે. અજમો અને લસણ દવા તરીકે પાશ્ચાત્ય વૈદકમાં ખૂબ વપરાય છે.

**જીરું:**—વાતહારક, ક્ષુધાદીપક અને રચિકારક છે. કૃમિ અને પિત્તને શમાવનાર છે.

**તજ:**—ક્ષુધાદીપક, બળ આપનાર (ટોનીક) અને વાતનાશક છે. તે જંતુનાશક અને ધણો ગરમ હોવાથી પરસેવો લાવનાર છે.

**લવંગ:**—ઉષ્ણ, પાચક, હિલદી અને હીબકાનો નાશ કરે છે. જંતુનાશક હોવાથી તેનું ચૂર્ણ દંતમંજન માટે વાપરી શકાય છે.

**હિંગ:**—ક્ષુધાદીપક છે. બરોળના રોગ ઉપર ગુણદાયક છે. પિત્તોડી કે પિત્તોડીના પાઠાનો રમ પણ બરોળ અને મૂત્રાશયના દર્દ ઉપર અકસીર છે.

**કેસર:**—ઉષ્ણ, ક્ષુધાદીપક કૃમિનાશક અને રક્ત શુદ્ધિકારક છે. બળવર્ધન માટે દૂધ સાથે તે ગુણકારી છે.

**જાયફળ:**—પાચક અને ઉષ્ણ, પણ માદક અને કબજાયાત કરનાર છે.

રાધ:—ઉષ્ણ અને વાતનાશક છે. તે ઝેરનો નાશ કરનારી મનાય છે. ત્રિપ્રયોગ થયેલો હોય તો ઉઘટી થવા માટે રાધનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે.

હળદર:—ઝેરનો નાશ કરનાર, રૂધીરાભિસરણ વધારનાર તેમજ રક્ત-શુદ્ધિકારક છે.

કાકભ:—પાચક અને મળને ઘટ કરનાર છે. મરડો કે મંત્ર-હણીમાં તે ગુણકારી છે.

આંબલી:—સારક અને ક્ષુધાદીપક છે. તેજ ગુણો કાકડીમાં છે. આ બન્ને ફળો રોગનુ ધર મનાય છે પણ એ પાચા વગરની માન્યતા છે. આ બન્ને ફળો ઉપર પ્રયોગ કરી તેના ગુણો નક્કી કરવા ભેદબે. આ ફળો ખૂબ પ્રમાણમાં થતા હોવાથી ગરીબોને ઉપયોગી થઈ પડે.

તુલસી:—તુલસીનો મસાલા તરીકે ઉપયોગ થતો નથી, પણ જેમ ફૂદીનો કે કાચમીરનો ઉપયોગ થાય છે તેવો આનો પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તે ઉપયોગી છે. જંતુનાશક, ક્ષુધાદીપક અને ત્વરનાશક છે. મેલેરિયા ઉપર અકસીર છે. ઘરની આસપાસ તુલસીના છોડ હોય તો વાતાવરણને રોગરહિત કરે છે.

મરચાં:—એ નિર્દોષ મસાલામાં નહિ ગણી શકાય. તેમાં ઉત્તેજક ગુણ હોવાથી મોખા લાળ ઉત્પન્ન કરી પચાવવામાં મદદ કરે છે પણ શરીર માટે તે વિજાતીય હોવાથી તેટલુંજ નુકસાન પણ કરે છે. વધારે પાવામાં આવે તો ખસ કે ફેફસે થાય છે. આપણા ઘરોમાં મરચાંનો આટલો પ્રચાર કેમ થયો છે તે સમજાવું નથી. મરચાંની અવેજીમાં મરી કે તજ વાપરવામાં આવે તો ઘણી રીતે કાયદાકારક થઈ પડશે. લીલાં મરચાં થોડા પ્રમાણમાં લેવાય તો ક્ષમ્ય છે.

મીઠું:—જંતુનાશક, ક્ષાત્ક અને સ્વાદ લાવનાર છે.

ઉપરના ઘણા ખરા મસાલામાં ક્ષુધાદીપક વાતનાશક અને કૃમિનાશકના ગુણો છે. મસાલાનો ઉપયોગ આપણા દેશમાં વધુ થાય છે. આપણે મુખ્ય ખોરાક અનાજ, કઠોળ અને મિષ્ટમય પદાર્થોનો હોવાથી તે બે પૂરતા પ્રમાણમાં ચવાઈને પેટમાં ન જાય અથવા પૂરતી મહેનત કે કસગત વગર લેવાય તો તે આંતરડામાં તેમથી મત્વ જેવોય કે શોષાયા વગર પડી રહે છે. વધુ વખત રહેવાથી તે સડી તેમાંથી વાયુ ( ગેસ ) ઉત્પન્ન થાય છે.

આયુર્વેદના મિદ્ધાત પ્રમાણે રોગ વાત પિત્ત કે કફના પ્રકોપથી થાય છે. વાત અને વાયુ એ લગભગ સરખો છે.

**પિત્ત:**—એ પિત્તાશયમાથી ઝરતો રસ છે. સિન્ધુ પદાર્થ પચાવવા માટે કે આંતરકામાં પડી રહેયો ખોરાક સહે નહિ અને તેને ઉભરો આવી તેનું વાયુમાં રૂપાંતર થાય નહિ તે માટે તે રસ ખોરાક સાથે મળે છે. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખોરાક નહિ લેવાય તો ખોરાકમાથી વાયુ (ગેસ) અટકાવવા માટે પિત્તાશયમાંથી ઉશ્કેરાઈ તેમાથી વધુ પિત્ત ઝરે છે અને પછી તે આખા શરીરમાં ફેલાય છે. તે બહુ તીવ્ર હોવાથી લોહીમાં લગતા તે લોહીની પેશીઓને અશક્ત બનાવે છે અને તેથી માથુસ નખજો અને નિશ્વસાહી બને છે. પછી લોહી બગડે છે. એવા માથુસને પિત્ત-પ્રકૃતિનો માથુસ આપણે કહીએ છીએ. એવા પિત્તના ઉશ્કેરાવાથી ઘણા રોગ થાય છે.

**કફ:**—લોહીમાનો કચરો બાળવાનું કામ ફેફસા કરે છે. પિત્તયુક્ત કે આમ્લ રસયુક્ત લોહીને જે બાવામ કે પ્રાણવામ દ્વારા ફેફસાં વિકસિત નહિ હોય તો શુદ્ધ નહિ કરી શકે. ફેફસા લોહીનો કચરો કાર્બોનિક એસીડદ્વારા કે કફદ્વારા બહાર ફેંકે છે. પણ ફેફસા નખજા હોય કે તે દૂર કરી શકે તે કરતા કચરો વધુ હોય તો ફફડો પ્રકોપ થાય છે અને તેમાથી શરદી, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, ન્યુમોતિયા કે બધા રોગો થાય છે

જ્યારે ત્રણેનો કોપ થાય છે ત્યારે મનુષ્યની જિંદગીનો અંત આવે છે.

યોગ્ય અને નિયમિત ખોરાક લેવાય તો શરીર કાયમ સુદૃઢ રહી શકે પણ વ્યવહારમાં બધા નિયમો પાળી શકાતા નથી. તેથી સાવચેતી રાખવા સારું મસાલાનો ઉપયોગ કરવાનો છે. કારણકે તેની મદદથી વાતનો નાશ થાય છે. તે જાતુને ઉત્પન્ન થવા દેતા નથી અને પિત્તનું કામ તે કરતા હોવાથી પિત્ત ઉશ્કેરાતું નથી. પણ તે તદ્દન નૈસર્ગિક ન કહી શકાય પણ સામાન્ય વ્યવહારમાં તેને શક્ય ગણી શકાય.

જે હમેશા પૂરતી મહેનત કે વ્યાયામ કરે છે, જેની પાચનશક્તિ સામ્ય છે, જે ખૂબ ચાવીને ખોરાક લે છે, જેના ફેફસા પૂર્ણ વિકસીત છે, તેને મસાલાની જરૂર નથી. ભાજપાચા, ફળો કે કોચવાવાળા ફળો કે દૂધ જેવો તદ્દન નૈસર્ગિક ખોરાક લેનારને પણ મસાલાની જરૂર નથી (ભાદ્રપદ ૧૯૯૨ ના “નવગ્યના” માનિકમાંથી)





## ૫૬-સ્નેહન પ્રયોગો

આપુર્વે દિવસ ચિકિત્સામાં શોધન કરતાં અગાઉ સ્નેહન કરવાની જરૂર છે. તે સ્નેહન સાદા પ્રયોગોનો આ લેખમાં વિચાર કરવાનો છે. નાનાં બાળકો, વૃદ્ધો અને અશક્તો સ્નેહની કદથુ માત્રા લઈ શકતા નથી. કેટલાકને તે લેતાં ઓઢારીજ આવે છે અને કેટલાક લીધા પછી પથ્થ પાળી શકતાં નથી. તેટલા માટે તેવા લોકો માટે આ સ્નેહનો સાદો પ્રયોગ શાસ્ત્રગ્રંથોએ એવો બતાવેલો છે કે ધણી ભાગે પાતળા ખોરાકની જોડે સ્નેહનો યોગ કરવો. માત્ર તે ખોરાકના વખતે આપવો નહિ. દિવસે બાધેલું અન્ન પચી ગયું હોય તે વખતે પ્રાતઃકાલમાં શૌચમુખમાર્જન વગેરે કરીને બીજું કંઈ પણ ન લેતા ચોખાના પાશેર ઓસામથુની જોડે જેથી આર તોલા ઘી આપવું. સ્વાદ માટે અને આ સ્નેહ શરીરમાં જલદી પ્રવેશે તે માટે આ ઓસામથુમાં થોડું સિંધાલુણ અગર મીઠું નાખવું અગર ખીરમાં ઘી નાખીને પી જવું. અગર પુષ્કળ ઘી નાખીને ખીચડી ખાવી. દૂધમાં પણ ઘી અને સિંધાલુણ નાખીને પી શકાય. ઘી અને સાકર પણ એકઠા કરીને પી શકાય. ત્રિફળના કાકામાં પણ ઘી પીવાય.

આવી રીતે સ્નેહ-પાન કરીને થોડો શેક કરવો અને તે પછી વિરેચન લેવું એટલે શરીરમાના દોષો સંપૂર્ણ રીતે નીકળી જઈને કાયમનો આરામ થશે. આ રીતે વિરેચન લેવાથી જીભાખનો ઘાક પણ ઓછો લાગશે. અત્યંત અશક્ત માણસને દૂધજ સ્નેહન અને શોધન છે. જીર્ણવરવાળાને ગાયનુંજ દૂધ એને માટે આપી શકાય. સુતારોગવાળી બાધએને પણ દૂધની સાથે ઓષધ એજ કારણથી આપવામાં આવે છે.

હાલમાં બધોકોપની ફરિયાદ શહેરમાં બહુજ છે. તેનાં કારણો જોવા જઈએ તો લોકો ખાનપાનના યોગ્ય નિયમો પાળતા નથી તેજ છે. લોકો એને માટે રેચ ઉપર ઉપર લીધા કરે છે પણ તેથી બંધ-કોપ તો વધતોજ જાય છે. આ બધકોશમાં વાયુવિકાર મુખ્ય હોય હોય છે અને ઉપર બતાવેલા સ્નેહન પ્રયોગો વાયુવિકારને સારી રીતે દબાવી શકે છે. માટે આ ફરિયાદવાળાએ સવારમાં બીજું કંઈ પણ ન લેતાં એક બે તોલા ઘી અગર માખણ લેવું અને તેના ઉપર એક કલાક પછી ગરમ દૂધ પાશેર પીવું. આ કે કોણી વગેરે લેવાં નહિ. રાતે સૂતી વખતે દાક્ષાદિ વટી અગર મોટી હરડેની બૂકી છથી દસ માસા દૂધ જોડે લેવી.

કેટલાક પૂછે કે આવી ફરિયાદોમાં એરડિયું લેવું એ વધારે

સારું નથી ? એનો જવાબ એ છે કે શરીરમા સ્નેહ મળી જાય એ સ્નેહન પ્રયોગોનો આશય છે. એરડિયું એ રીતે મળી જતું નથી, તે લાગણું નીકળી જાય છે; એટલે એકનો ઉપયોગ થવાનો પણ તેમા અવકાશ રહેતો નથી એજ રીતે પેરેલિટ વગેરે દવાઓ પણ ઉતાવળે જીલ્લા કરાવે છે પણ સ્નેહન તરીકે કામગીરી નથી

હવે આ સ્નેહન પ્રયોગો નિરેચન ઉપરાત ખીજી રીતે શરીરને કેટલા ઉપયોગી છે તેનો જરા વિચાર કરીએ. ધી અને તેલ એ મુખ્ય વસ્તુઓ સ્નેહ તરીકે વાપરવા જેવી છે; તેમા પણ ધી વધારે ગુણકારક છે. એ સબંધમાં આ રોગ-સમ્રહકાર લખે છે કે—

શસ્તંધી સ્મૃતિમેઘાગ્નિ ચલાયુઃ શુક્રચન્દ્રપામ્ ।  
ચાલદૃઢ, પ્રજાકાંતિ સૌકુમાર્ય સ્વરાર્થિનામ્ ॥  
ક્ષત ક્ષીણ પરી સર્પ શાસ્ત્રાગ્નિમ્લ પિતાત્મનામ્ ।  
વાતપિત્તવિવેન્માદ શોપાલદમી જરાપદામ્ ॥  
સ્નેહાનામુત્તમં શીતં વાયસઃ સ્થાપનં પરમ્ ।  
સહસ્રવીર્યં વિધિત્તિ ઘૃતં કર્મ સહસ્રકૃત્ ॥

ધી જુદી, રમરણશક્તિ અને ધારણશક્તિને વધારનાર છે તથા અમિદીપક અને બનવર્ધક છે વળી તે આયુષ્ય અને શુક્ર વધારનાર તથા આખોને હિતકારક છે. નાના બાળકોએ, વૃદ્ધોએ તથા બાળકો થાય એવું ઇચ્છનારાઓએ અને સૌંદર્ય, સુકુમારતા તથા સારા અવાજને ઇચ્છનારાઓએ ધી ખાવું એ હિતાવક છે. શરીરમા ક્ષય-થવાથી ક્ષીણતા આવેલી હોય, વિમળ થયેલ હોય અને શસ્ત્ર-ક્રિયા કે કામથી આન થયા હોય તેવા લોકોએ પણ ધીનો ઉપયોગ કરવો. વાયુ, પિત્ત, ત્રિપ, ઉન્માદ, ક્ષય, કુરૂપતા અને છર્ણજ્વર એ રોગો ધીથી મટે છે. ધીથી ઘડપણના નિશાનો (ભાસ, ક્ષય, કરચ-લીઓ પડવી, ટાવ પડવી, ધોળા વાળ થવા) જલદી આવતાં નથી. બધા રિન્ગધ પદાર્થોમા ધીજ એક છે. કેમકે ધીની જોડે જે વસ્તુઓ આપવામા આવે તેનો ગુણ ધીને લીધે વધે છે.

ધીના ઉપર જણાવેલા ગુણ બધાના અનુભવમા આવવા જેવા છે. એ બધામાં મુખ્ય ગુણ એ છે કે ધી એ શરીરના સ્થૂલ અને સૂક્ષ્મ તમાગ અવયવોને પુષ્ટિ આપનાર છે શરીર ઝરતા મન અને જુદીની ક્રિયા વધારે સૂક્ષ્મ છે. તે ક્રિયા જે શાન્તવૃત્તા મુખ્ય સ્થાન મળજી થાય છે, તેને પણ પુષ્ટિ આપનાર ધી છે. આખના પિત્તરો પિત્તપ્રધાન હોવાથી તેને માટે પણ ધીનો ઉપયોગ જૂના વખતથી થતો આવ્યો છે ધી ખાનારા લોકોના શરીર તેજસ્વી અને સુકુમાર તથા ટકાઉ સૌંદર્યવાળા હોય છે. ધી યોગ્ય પ્રમાણમા હમેશ ખાના-રની જઠરાગ્નિ પંચ પ્રતીપ્ત રહે છે. કેમકે અન્નપચન માટે જે ઉપ-

યોગી પિત્ત તેમાં પણ સિન્ધવતાની જરૂર રહે છે. સ્નેહથી અત્ર ગરમ બને છે એટલે તે જલદી પચે છે. ઇર્ચુ જ્વરમાં ઉષ્ણતા વધારનાર પિત્ત રક્ષા હોય છે. તેથી તે રક્તતા સ્નેહ વધારવાથી થમે છે અને તેથી ઇર્ચુજ્વર દબાય છે. તેજ પ્રમાણે ઇર્ચુજ્વરમાં વાયુ પણ વધેલો હોય છે. તેના પર ઘી વાતદ્વ તરીકે પણ મુખ્ય છે. 'આયુધૂત', શુક્રમેવ ધૂત' વગેરે લોકોક્તિઓ શાસ્ત્રાધારે રચાયેલ છે. ઘી યોગ્ય રીતે મેવન કરનારની સંતતિ પણ બહુ બગવાન બને છે અને તેનું વીર્ય ૭૫ વર્ષ સુધી પણ ગર્ભોત્પાદન માટે લાયક રહે છે. શરીરની અંદરના અને બહારના પ્રણુ માટે પણ ઘી જેવું બીજું કંઈપણ નથી. નાડીના પ્રણુ, હાડકાના પ્રણુ અને ભગંદર જેવા કષ્ટસાધ્ય પ્રણુ પણ ઘીથી ભરાર્થ જાય છે. એ પ્રણોના લેપ માટે જૂનું ઘી સાફ ગણાય છે એક વર્ષનું જૂનું ઘી જો જખમ ઉપર લગાવાય, તો એ જખમ-માનુ દુર્ગંધ પણ આપોઆપ નીકળી જાય અને જખમ રૂઝાઈ જાય. પહેલાના વખતમાં લડાઈ વખતે જે જખમો થતા તેના ઉપર ઘીનીજ પડીએ બંધાતી હતી અને તેટલાજ માટે પ્રત્યેક કિલ્લા ઉપર ઘીના ગાડવા દરવર્ગે મધરવામાં આવતા. આવા આના શુભોથી આકર્ષાઈને અસવના આરોગ્યે ખોરાકની અત્યાવશ્યક વસ્તુઓમાં ઘીની ગણના કરેલી છે.

આજકાલ આપણે ખરી આયુષ્યવર્ધક વસ્તુઓનો ખોરાકમાંથી ત્યાગ કરવા લાગ્યા છીએ. રૂપિયે રતનની વિશ્વાયતથી આવેલી ખિરિકટો આપણે લાવથી ખાઈએ છીએ, પણ આઠ આના રતલનું ઘી ખાવામાં કંટાળો લાનીએ છીએ. ખરું ખોડું ઘી પારખવાની શક્તિ પણ આપણામાં રહી નથી. હાલ બજારમાં આવતું ઘી કેવળ બેજસેજ હોય છે. આજસુધી માખણ પણ ધરતું ચોખ્ખું મળતું હતું, પરંતુ હવે તો તેમાં પણ બેજસેજ થતા લાગ્યો છે. હોટલોમાં ઘીમાં તળેલી જે વસ્તુઓ મળે છે, તે સઘળી બનાવટી ધીમાજ તળેલી હોય છે. ખરા ઘીના ઉપર જણાવેલા શુદ્ધ જેને અનુભવવા હોય તેણે ગાય બેંસનું ધરતું ઘી વાપરવું. બનાવટી ધીમાં એવા શુભો હોતા નથી દૂધ અને ઘીના સંબંધમાં શહેરના લોકોની સ્થિતિ ઘણી દયાજનક છે. મરકાર કે સુધાર્થ એ તરફ લક્ષ આપે તોજ ખરું દૂધ કે ઘી મળી શકે. લંડન શહેરમાં ગાયનું દૂધ પુના કરતાં પણ મોઢું અને ચોખ્ખું મળે છે. આયુષ્યવર્ધક આ બંને ચીજો સારી ન મળવાથીજ બાલકોની મરણ સંખ્યા વધતી ચાલી છે અને માણસોનું આયુષ્ય કમી થતું આવ્યું છે.

( “ વ્યાયામ ” માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૫૭-દૂધનું સેવન

(લેખક-શ્રી. મુળજી કાનજી ચાવડા)

દુધમાં શરીરને પોષણ કરવાના અને વિકાસ કરવાનાં તમામ તત્ત્વો છે. માણસ ધારે તો આજીવન માત્ર દુધ પીને જીવી શકે છે. માણસ માટે દુધ સર્વોત્તમ સંપૂર્ણ ખોરાક હોઈ એને બૂલોકના અમૃતનું શ્રેષ્ઠ નામ આપવામાં આવ્યું છે.

ગાયનું નવું જન્મેલું વાછરડું તેની માતાને ધાવીને જેણે તંદુરસ્ત અને અવમસ્ત બને છે, તેવીજ રીતે નવું જન્મેલું નાનું બાળક પણ માત્ર માતૃ દુધ ધાવીને હૃદયપુષ્ટ બની દર માસે વધતું જાય છે. નાનું વાછરડું અને નાનું બાળક જ્યાં સુધી માત્ર દુધ ઉપરજ હોય છે ત્યાં સુધી ખૂબ ચેતનવત્ત, રક્તિવાણું અને આનંદી જ્યારે જુઓ ત્યારે જણાય છે. દુધની ઉત્તમતાનો આનાથી વધુ પ્રત્યક્ષ પુરાવો શો જોઈએ ?

માણસના શરીરનો સંપૂર્ણ વિકાસ તે જન્મે ત્યારથી પચીસ વર્ષે થાય છે. આ અવસ્થામાં તેણે દુધનું ખૂબ સેવન કરવું જોઈએ. કારણકે માણસના શરીરનો તંદુરસ્ત અને મજબૂત બાધો થવાની અવસ્થા આ છે. આ અવસ્થામાં જો માણસનો ખોગક પૌષ્ટિક અને સંપૂર્ણ તત્ત્વો ધરાવતો ન હોય તો માણસના શરીરનો વિકાસ અટકી જાય છે, શરીર નબળું પડી જાય છે અને આ ખામી હંમેશાને માટે રહી જાય છે.

જગતમાં મેદાપુરમાં ગણાતા વિશ્વવંશ પ્રમુ શ્રીકૃષ્ણચંદ્રે બાદમાં વસ્થાથીજ દુધ અને દુધના બનેલા ખોરાકના પદાર્થોનું ખૂબ મેવન કર્યું. પરિણામે તેમનો શારીરિક અને માનસિક સંપૂર્ણ વિકાસ થયો ને તેઓ અનેક બળવાન અસુરોનો કાગ અને બળથી વધ કરવા શક્તિમાન થયા. દુધના મેવનથી કેવું ઉત્તમ પરિણામ આવે છે તેનો આ પુરાણપ્રસિદ્ધ જ્વંત દાખલો છે.

પચીસ વર્ષ સુધી માણસને પોષણ અને વિકાસ બન્ને માટે ખોરાકની આવશ્યકતા છે. ત્યારબાદ માણસમાં શરીરનું આરોગ્ય સારી રીતે ટકાવી રાખે તે માટે પોષણ પૂરતોજ ખોરાક જોઈએ. એટલે માણસે પચીસ વર્ષ સુધીજ માત્ર દુધનું મેવન કરવું જોઈએ અને ત્યારબાદ નહિ એમ કોઈ માની લે નહિ. ત્યારબાદ શરીરમાં ચેતન અને રક્તિ સારી રીતે જળવાઈ રહે તે માટે દુધનું સેવન તો ચાલુજ રાખવું જોઈએ.

આહારશાસ્ત્રીઓના મત પ્રમાણે મોટી ઉંમરના પુરા મહેનતુ માણસને દરરોજ ત્રણ હળ્મ કેબોરિન ગરમી આપે એટલો ખોરાક જોઈએ. આ હિસાબે જો કોઈને દુધ ઉપરજ રહેવું હોય તો દરરોજ

દસ રતલ દુધ પીવુંજ નેમએ. ને દુધ એટલું બધું પીવું ન હોય તો ખાકીની ઘટતી કેથોરિન જેટલો ખીન્ને પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવો નેમએ.

ખાળક મોટું થાય એટલે તેને માનું ધાવણ મળવું બધ થાય છે, પણ તેને દુધની જરૂર તો રહે છેજ. આપણા વડિલોએ તે માટે દુગ્ધાં ટોરોને પાળવા માંડ્યા. ગાય, બેંસ, બકરી અને ઘેરી એ ચાર દુગ્ધાં દોર દુધ માટે ઉત્તમ લાગ્યાં. એટલે આ ચારે દોર તેઓ પાળવા લાગ્યા. તેમા ખોરાકની ઉત્તમતાની દૃષ્ટિએ સૌથી શ્રેષ્ઠ દુધ ગાયનું છે. દુધના આ સર્વોત્તમ ગુણને લઇને આપણા હિંદુશાસ્ત્રમા ગાયને પવિત્ર ગણવામાં આવે છે અને તેને મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામા આવે છે. ગાયના દુધ કે તેમાંથી બનતાં ખીન્ન પદાર્થ દહીં, માખણ અને ઘીને પણ એટલુંજ મહત્ત્વનું સ્થાન આપવામાં આવ્યું છે. કેાઇ પણ વ્યાવહારિક કે ધાર્મિક કાર્ય ગાયના દુધ, દહીં કે ઘી વગર થઇ શકે નહિ, એવી પ્રથા પાડવામાં આવી છે. આમ ખોરાકની અને ધાર્મિક દૃષ્ટિએ દરેક ઘેર ગાયનું દુગ્ધ હોવું નેમએ. ખોરાકમા ગાયનું શેડકદું તાજું મોળું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે. ગાયનું દુગ્ધ ઘેર હોવાથી સવાર સાંજ શેડકદું દુધ મળી શકે. ગાય દોવાઇ આવે કે તરતજ દુધને સાફ ઘોચેલ સફેદ કાપડના ગળણા વડે ગાળીને પીવું નેમએ. જેને શેડકદું દુધ મોળું પીવું ન ગમે તેણે થોડું મધ નાખીને પીવું ઉત્તમ છે. મીઠાશ માટે ઘણા લોકો ખાડ નાખે છે પણ તેથી નેમએ તેટલો કાયદો થતો નથી. બનતાં લગી શેડકદું દુધ ન લાવવું હોય તો તેને વરાળ નીકળે એટલું ગરમ કરીને દારીને પીવું નેમએ. મોળું દુધ પીવું ન ગમે તો થોડું મધ નાખીને પીવું માફ છે. પણ ખાડનો ઉપયોગ કરવો નહિ. જરૂર કરવોજ હોય તો શ્વેદશી ખાડ જેને ખૂટ કહે છે તે—ગરડીની ખાડજ વાપરવી.

માના મ્તનમાંથી મોંવડે દુધ ધાવીને પીવું એ દુધ પીવાની સર્વોત્તમ કુદરતી રીત છે. ખાળક માને ધાવવું બધ થાય કે તેને દુધ પીવાની કામની શીશીમાં બરીને રમરની ડીટડી ચડાવીને તે ડીટડી-દારા દુધ પીવા આપવું નેમએ. પણ ઘણા ડેક્ટરોનો મત છે કે રમરની ડીટડી નુકસાનકર્તા છે માટે તેનો ઉપયોગ ન છુટકે બહુજ આછો કરવો અને કરવો પડે તો દુધ પીધા બાદ ડીટડી અને કામની શીશી બન્નેને ગરમ પાણીથી ધોઇને બરાબર સાફ કરવા નેમએ.

મોટી ઉંમરનાં ખાળકો અને મોટા ગાણસોને દુધના પ્યાલામાં આજકાલ હોટેલોમાં સરખત કે કો'ડ ડ્રીંક પીવા માટે પોલી ધાસની નળાઓ આપે છે તેનો ઉપયોગ કરવો નેમએ. આવી રીતે નળાનાં છિદ્રદારા દુધ ચૂનીને પીવાથી દુધ ધીરે ધીરે પીવાય છે. તેથી મોઢાનું થૂંક દુધની સાથે બરાબર મળે છે. આ દુધ સહેલાઇથી પચી જાય

છે. ઘણાઓને દુધનો ખાંસો કે ઝાસ મોટે માટી મટમટાવી જલદી પી જવાની ટેવ હોય છે. આ ટેવ નુકસાનકારક છે કારણકે દુધ સાથે નેષ્ટતા પ્રમાણમાં અમી લણા શકતી નથી. તેથી દુધ બરાબર પાચન થતું નથી અને બાદી કરે છે. કોઈ કોઈને તો ઝાડા પણ થાય છે. જ્યાં આવી નળીઓ ન મળી શકતી હોય ત્યાં દુધ પીવા માટે નાના બાળકો માટેના નાના ચમચા વડે દુધ પીવું અથવા તો ખાંસો કે કઠોરાને હોડે લગાડીને મોં બંધ રાખીને બહુજ થોડું થોડું અને ધીમે ધીમે પીવું નેષ્ટએ.

દુધ પીવા માટે સુમધી ચંદનના લાકડાની નળા, ચમચો, કઠોરા અને ખાંસો વપરાય તો બહુ ગુણકર્તા છે. તેનો ઉપયોગ થઈ શકે તેમ ન હોય તો ચોખ્ખી ચાંદી કે સોનાનાં વામણો અનુકૂળના પ્રમાણે વાપરવા. તે ન હોય તો કાચ કે ચીનાઈ માટીના વાસણો વાપરવા; પણ ધાતુના વામણો અને તેમજ પણ એપુમિનિયમના વાસણુ હર-ગીજ વાપરવાજ નહિ.

નૈસર્ગિક ઉપચાર પદ્ધતિ પ્રમાણે માત્ર દુધનાજ સેવનથી અસાધ્ય રોગો મટવાના ઘણા દાખલા છે. બીજી દવાઓ ઘણીવાર લાભને બદલે શરીરને હાનિ કરે છે; જ્યારે દુધ માયુસનો કુદરતી ખોરાક હોય નુકસાન કરતુજ નથી. આ અતિ મહત્વના કારણને લઈને દુધના સેવનથી રોગો સારા કરવાના નૈસર્ગિક ઉપચાર તરફ લોકોનો આકર્ષિત પ્રતિદિન વધતો જાય છે. દુધના ઉપચારમાં માત્ર મોળુંજ દુધ અપાય છે. રોગોની રચિ પ્રમાણે તેને ટાડું કે ગરમ કરીને પછી ઠારીને પાક શકાય છે. કોઈને તે બેમાંથી એક રીત માફક ન આવે કે રચે નહિ તો તેમાં થોડું મધ કે ચમચી ભરીને દુધમાંથીજ બનાવેલી સાકર નાખીને પાઈ શકાય છે. બીજી દવાઓ કરતા દુધના ઉપચારમાંથી થોડાજ દિવસમાં શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, તાજગી અને શક્તિ આવવા લાગે છે, શરીરમાંથી કીકાસ દુર થાય છે અને રતાશ આવે છે; શરીરમાં સોહી ઝડપથી વધવા લાગે છે ને શરીર હેષ્ટપુષ્ટ થવા માટે છે ને શરીરના વજનમાં અજન વધારો થાય છે. દુધનો ઉપચાર કરવો હોય તો કોઈ સારા નિષ્ણાત ડોક્ટર કે વૈદની દેખરેખ હેઠળ ક્યોં હોય તો બહુ સારું પરિણામ આવે છે. તેની દેખરેખ હેઠળ ઉપચાર કરવાનું બની ન શકે તો તેની સલાહ લઈને તેની સૂચનાઓ પ્રમાણે ઉપચાર કરવો અથવા દુધના ઉપચાર વિષે ઘણા પુસ્તકો પ્રગટ થયા છે તેમાંથી કોઈ સારું પુસ્તક મગાવીને તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવો.

ઘણાં લોકો દુધને કઢીને અંદર કેસર, ખાડ, બદામ કે પીસ્તા વગેરે મસાલા નાખીને મસાલેદાર દુધ પીએ છે. આ કહેલું દુધ સારી પાચનશક્તિ હોય તેનેજ પચે છે. નબળા માણસોએ દૂધ કઢીને

પીવું હિતકારક નથી.

જે લોકોને એકલું દુધ પીવાથી બાદી થતી હોય અને ઝાડા થતા હોય તેઓએ પ્રથમ થોડોક ખજુર, સૂકી ખારેક, દ્રાક્ષ કે અંછર ખાધને તેના ઉપર દુધ પીવું. સૂકા મેવો પસંદ ન પડે તો એકાદું કેળું, સફરજન કે મોસંબી ખાધને દુધ પીવું અથવા તો એકાદ બાફેલું બટાકું, શકરિયું કે ગાજર ખાધને દુધ પીવું. આમ એકાદ વસ્તુ ખાધને તેના ઉપર દુધ પીવાથી ઝાડા થતા નથી. જો આમાની એકે રીત પસંદ ન પડે તો દુધમાં ચોખાના પૌંઆ પલાળીને તે પૌંઆ પ્રથમ ખાઈ જવા અને તેની ઉપર દુધ પી જવું. સ્વાદ જોઈતો હોય તો થોડું મધ નાખવું અથવા તો કીસ-મીસ પૌંઆની સાથે પલાળીને ખાતી ખજુર કે અંછર પણ તે પ્રમાણે ખાઈ શકાય. ખાડનો ઉપયોગ બનતાં લગી ન થાય તો સાફ.

દુધ સર્વોત્તમ ખોરાક હોય કેમકે પશુ રીતે દરરોજ તેનું સેવન કરવું જોઈએ. ઉપરની એકે રીત માફક ન આવે તો રોટલી, ભાત કે ખીચડી સાથે ભોજનમાં દુધનો ઉપયોગ કરવો. દુધના સેવનની સૌથી ઉત્તમ રીત તેને મોળું શેડકડું એકલું પીવું એજ છે. દુધને ઉકાળવાથી તેમાંના કેટલાંક જીવનતત્વોનો નાશ થાય છે. છતાં પણ 'ન મામાથી કહેણો મામો સારો' એ ન્યાયે દુધ વડે રોટલીને, પૂરીને કે પક્ષાહનો લોટ બાધવો પણ ઠીક ગણાય. દુધના ખાવાના ખીજ પદાર્થો કે જેવા કે બાસુંદી, મોજો માવો, પેંડા, બરશી, ગુલાબજાંબુ રસગુલા વગેરે ગીઠાઈઓ બનાવીને પણ ખાઈ શકાય. દુધની ખીર અને દુધપાક વગેરે પણ બનાવી શકાય.

દુધનું સેવન કરનારે ચોખ્ખું દુધ મેળવવા માટે ખાસ ધાનજી રાખવી. આજકાલ બજારમાં વેચાતું દુધ લાગ્યેજ ભેળસેળ વગરનું ચોખ્ખું હોય છે. માટે કાચું દુધ પીવું હોય તો બજારમાંથી કદી પણ ખરાદીને પીવું નહિ. તેથી લાલને બદલે હાનિ થવા વધુ સંભવ રહે છે. બજારનું દુધ તે માટે તો ગરમ કરીનેજ પીવું જોઈએ.

ધણી વખત બજારના દુધમાં પાણી નાખવાને બદલે પાણીમાં દુધ નાખીનેજ વેચાતું જેવામાં આવે છે ! આવાં પાણી પીને આપણે શી રીતે તંદુરસ્ત રહી શકીએ તે વિચારવું જરૂરી છે. શહેરોમાં હેલ્થ ઓફિસરોના પગારના મોટા ખર્ચ ચડતાં હોવા છતાં પણ ભેળ-સેળવાળું દુધ વેચાતું હજી અટક્યું નથી. આવું દુધ વેચનારની હેલ્થ ઓફિસરને ખબર આપી તેને ઘટતી સજા કરાવવી જોઈએ. તેની સાથે આપણે ઉત્તમ ચોખ્ખા દુધના વધુ પૈસા આપવાની નીતિ રાખવી જોઈએ. તોજ ગરીબ લોક વધુ પૈસા મળવાની આશાએ દુધમાં ભેળ-સેળ કરતા બંધ થાય. ( " વ્યાયામ " માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૫૮-ગાય અને વકરીનું દૂધ

( લેખકઃ-શ્રીભગવત્ રામચદ્ર ભટ્ટ )

દુધ એ એક ઉત્તમ ખોરાક છે, મનુષ્યે શરીરને આવશ્યક બધીજ વસ્તુઓ દુધમાં જોઈતા પ્રમાણમાં હોય છે સંપૂર્ણ શારીરિક વિકાસ માટે દુધમાં બધાજ તત્ત્વો સમાયના છે, જે બીજા ખોરાકમાં નથી દુધ જેવા લગભગ બધાજ તત્ત્વોવાળો ખોરાક અદ્યાપિપર્યંત બીજાને આપણને સાપડ્યો નથી તેમાં રહેલા પોષક તત્ત્વોને લીધેજ તેની બાળકને ખાસ આવશ્યકતા છે આપણને પણ તેની તેટલીજ આવશ્યકતા છે વિશેષતઃ આપણે ગાયબેસનુંજ દુધ ઉપયોગમાં લઈએ છીએ, પણ ટેલેક દરજ્જે બમ્રીનું દુધ ગાયબેસના દુધ કરતા ચઢિયાતુ હોય છે પણ તેના લાલ આપણી દષ્ટિ બહાર છે

બકરી ગાયના કરતા વધારે દુધ આપે છે આ વાત એકદમ ધ્યાનમાં ઉતારે તેવી નથી, પણ સહજ ઉડાણથી વિચાર કરી જોનારને તેમાં પણ સત્યતા ભાસશે ગાયનું કદ અને બકરીનું કદ જોતા અને સરખામણી કરતા બમ્રી જે દુધ દે છે, તે વધારે પ્રમાણમાં હોય છે એક ગાયને જેટલો ખોરાક આપાય છે, તેટલા ખોરાકથી તો ઘણી બકરીઓ ખાળી શકાય, અને તે બકરીઓના દુધને ભેંચ કરીએ તો તે જરૂર ગાયના દુધ કરતા વધી પડે ગાય અને બેસના દુધમાં બકરીના દુધ કરતા પાણીનું પ્રમાણ વધારે હોય છે

ગાયના દુધ કરતા બમ્રીનું દુધ અનુકૂળ બાળતોમાં ઘણુંજ ચઢિયાતુ માલૂમ પડે છે તેમાં ઘણાખરા પોષક તત્ત્વો સારા પ્રમાણમાં નજરે પડે છે તે વધારે સ્વચ્છ, પૌષ્ટિક અને પ્રાચીનક્રિયામાં ઉત્તમ હોય છે—વહેતું પચી શકે એમ હોય છે તેમાં આજીવન મન નામક એક જાતનું પૌષ્ટિક તત્ત્વ ઘણા સારા પ્રમાણમાં હોય છે

ગાયને જે અને જેટલા રોગો થાય છે તે અને તેટલા રોગો બકરીને થતા નથી બકરી ગાય કરતા રોગના સંકળમાં ઓછા પ્રમાણમાં સંપડાય છે ગાયને એક જાતનો રોગ અગ્રેજીમાં જેને ‘ટ્યુબર ક્યુલે સીઝ’ના રોગ કહેવાય છે, તે વધારે ચવાનો સંભવ હોય છે બકરીને તે રોગ ભાગ્યેજ થાય છે તેથી બકરીનું દુધ ગાય કરતા ઓછું અને સ્વચ્છ ગણી શકાય

નાના બાળકો માટે તો બમ્રીનું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે, કારણકે તે તેઓને બીજા કોઈ પણ દુધ કરતા વધારે સહેલાઈથી પચે એવું હોય છે સ્ત્રીના સ્તનના દુધમાં જેટલા તત્ત્વો નથી તેથી વધારે



વિનાની તથા પાણી નાખ્યા વિનાની જાણ મથિત કહેવાય છે. અર્ધે-ભાગે પાણી નાખેલી જાણ ઉદશિત કહેવાય છે. ચોથે ભાગે પાણી નાખેલી જાણ તક કહેવાય છે.

થોડું વાયુને તથા પિત્તને હટે છે. મથિત કફ પિત્તહર છે. ઉદશિત કફહર, બળપ્રદ અને શ્રમ મટાડવામાં ઉત્તમ છે. તક દસ્તને રોકનાર, તૂરી, ખાટી, મધુર, દોષન, હલકી, ઉષ્ણવીર્ય, બળ આપનારી, વીર્ય વધારનારી, તૃપ્તિ દેનારી અને વાતહર છે.

ગ્રહણી આદિ રોગો પર તક પથ્ય છે. તે હલકી છે, તેથી દસ્તને રોકનારી છે; ખાટી અને ઘાટી હોવાથી વાયુને દરનારી છે; તાજી હોય તો તે દાહક પણ નથી; પાકમાં મધુર અને અતે પિત્તને કોપાવનારી છે, તે તૂરી તથા ઉષ્ણ હોવાથી સાધાઓને શિથિલ કરનારી છે.

જાણમાંથી સુધણ માખણ વગેરે લીધું હોય, તો તે પથ્ય છે, તથા વિશેષ કરી હલકી છે, તેના કરતાં થોડું માખણ ઉતારી લીધું હોય તો તે ભારે છે, તથા વ્રણ અને કફહર છે. માખણ સુધણ કાઢી લીધું ન હોય એવી ઘાટી જાણ ભારે, પૌષ્ટિક અને બળ આપનારી છે.

વાયુ પર ખાટી તથા સિન્ધવ નાખેલી, પિત્ત પર મધુરી તથા સાકર નાખેલી અને કફ પર ખાટી તથા સૂંઠ, મરી પિપર નાખેલી જાણ ઉત્તમ છે. હિંગ, જીરું અને સિન્ધવ નાખેલી જાણ ગ્રહણી, અર્શ, અતિસારને હણે છે, ઉત્તમ વાતહર છે, પૌષ્ટિક છે અને મૂનાશયના શળને મટાડનાર છે.

કાચી જાણ કોષામાંના કફને ભેદે છે અને કંઠને શુદ્ધ કરે છે; સળેખમ, શ્વાસ ઉધરસ આદિ રોગ પર પાકી જાણ વાપરવી સારી છે.

ઉનાળામાં ક્ષતવાળાને, દુર્બળને, મૂર્છિતને, ભ્રમ, દાહ, તથા રક્તપિત્તવાળાને જાણ આપવી નહિ.

—ભાવપ્રકાશ

જાણ સ્વાદિષ્ટ, ગ્રાહી, ખાટી, તૂરી, લઘુ, ઉષ્ણ પાક વખતે મધુર, તીખી, લૂખી, વ્રણ, બલપ્રદ, તૃપ્તિકર, હૃદય, વિકાસી, રમ્ય અને શરીરને કૃશ કરનારી છે.

જાણ કમળો, મેહ, મેદ, અર્શ, પાકું, સંગ્રહણી, મનસ્તંભ, અતિસાર, અરુચિ, ભગ્ન, ઉદર, પીડા, ગુદમ, સોજો, કફ, કૃમિ, પરસેવો, ઘીનું અજીર્ણ, વાયુત્રિદોષ, વિષમત્તવર અને શળનો નાશ કરે છે.

સ ગ્રહણી, અતિસાર અને મૂળ વ્યાધિ પર ગાયત્રી જાણ આપવી. તેથી શરીરનું લોહી શુદ્ધ થાય છે, રસ, બળ, પૃષ્ઠિ, વર્ણ સરસ થાય.

છે; આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે તથા વાતપિત્તના સેંકડો રોગ સારા થાય છે.

મલાવૃંલ કિંવા બંધકેતુ થાય છે, ત્યારે અજીર્ણ અને બિડલવણ નાંખી ગાયત્રી છાશ પીવી. મૂળ વ્યાધિ પર ચિત્રાની છાશ વાટી તેના રસને એક વાસણમાં રાખવો અને તેમાં ગાયત્રી છાશ મિલાવી પીવી; અથવા સૂંઠ, મરી, લીંડીપીપર અને બિડલવણ નાંખી ગાયત્રી છાશ પીવી.

સંગ્રહણી પર ગાયત્રી છાશમાં એક તોલો ઘોળા મૂળના વાટી નાખવી અથવા સૂંઠ અને લીંડીપીપરની જૂકી નાંખી પીવી. સંગ્રહણી રોગ માટે છાશ દીપન, ગ્રાહી અને લઘુ છે.

મીઠા સહિત છાશ ઉંઘ લાવનાર, અંગ જાડું કરનાર, જડત્વ ઉત્પન્ન કરનાર છે. માખણ કાઢી લીધેલી છાશ લઘુ અને પથ્ય છે. મધુર છાશ કફ કરનાર અને વાતપિત્તનાશક છે. ખાટી છાશ રક્તપિત્ત અને કૃમિનો નાશ કરે છે. ખાટી છાશ મીઠા સાથે પીવાથી વાનો અને મીઠી છાશ સાકર સાથે પીવાથી પિત્તનો નાશ કરે છે. મીઠું, મૂંઠ, મરી અને લીંડીપીપર સાથે છાશ પીવાથી રક્ત અને કફનાશક છે.

પેટમાં વાયુ હોય તો લીંડીપીપર અને મીઠું નાંખી છાશ પીવી. પિત્તવાળાએ સાકર અને મરી સાથે પીવી કફોદરવાળાએ ત્રિકલુ, મુવા, છાશ અને સિંધવ નાંખી છાશ પીવી. સન્નિપાત પર ત્રિકલુ, સિંધવ અને જવખાર નાંખી છાશ પીવી. —આર્યસિધક

દહી વસોવી, માખણ ઉતારી, પછી વધારે પાણી નાંખી દેવામાં આવે, તે છછીકા કહેવાય છે. છછીકા શબ્દનો અપભ્રંશ છાશ થયેલ છે.

ઘોળ સાકર નાંખી પીવામાં આવે તો ફેરીના રમ જેવો ગુણ કરે છે. મધિત વાયુને, પિત્તને તથા કફને હરે છે અને પ્રિયકર લાગે છે. પાકમાં મધુર હોવાથી પિત્તને, કફને તોડે છે. તકતુ સેવન કરનાર કદી બ્યથાને પામતો નથી.

તકમાં આવો ઉત્તમ ગુણ છે, પણ તે ગુણનો મુખ્ય આધાર જે જાતના દહીમાંથી તે દરવામાં આવે છે તેના પર છે. દહી ખરાબ હોય તો તક પણ ખરાબ ગુણ ધરાવે છે.

ઉદશ્વિત કફ કરે છે, પણ બળ વધારે છે અને આમને મટાડે છે. છછીકા ઠંડી, હવકી, પિત્ત, શ્રમ, તૃષ્ણા, વાયુને મટાડનારી છે, પણ કફ કરનારી છે. મીઠું નાંખીને ઉપયોગમાં લીધેલી છાશ અગ્નિને પ્રદિપ્ત કરે છે.

છાશ દીપક, પાચક અને ગ્રાહી છે. તે સોજા સંગ્રહણી, મૂત્ર-કૃમ્મ, ઉદર રોગ, અરુચિ ઇત્યાદિ પર પથ્ય છે. મીઠું નાખેલી છાશ પિત્તને શાત અને ખાટી છાશ પિત્તને વધારે છે, પણ વાયુને હરે છે.

હીંગ, છૂંક તથા સિધવ નાખેલી ઘાટી ઝાશ અતિસાર, હરસ તથા નાલિ નીચેના પેડુના શઝને મટાડે છે. મનકૃન્ધવાળા દરદીએ ગોળ નાખીને ઝાશ પીવી દસ્તના રોગીએ ચિત્રક મૃગનુ ચૂર્ણ નાંખી ઝાશ પીવી તથા પથ્ય પણ ઝાશભાતનું રાખવું.

કફના રોગમાં ઝાશ પથ્ય નથી, તો પણ સૂઠ અથવા ત્રિકટુ નાખી ઝાશ પીવી અને વાત વ્યાધિવાળાએ સૂઠ અને મિધવ નાખી ઝાશ પીવી. ગ્રીષ્મકાળમાં અને શરૂ ઋતુમાં ખાટી ઝાશ કદાપિ પીવી નહિ —ધરદેહ

શરીર નિરોગી રાખવામાં ઘણે ભાગે સાત્ત્વિક અને નિયમિત પણ અપાહાર કારણભૂત છે. સાત્ત્વિક આહારથી શરીર મન અને આત્માની ગતિ સાત્ત્વિક થાય છે. ખારા, ખાટા, તીખા તમતમતા મસાલાવાળા આહાર સાત્ત્વિક નથી એ સૌ જાણે છે, છતાં ખોરાક બદલવા વિષે કટોકટીની પળે મૂકે છે, એટલે રોગ કષ્ટસાધ્ય કે અમાધ્ય બની ગયેલ હોય છે, ત્યારે આરોગ્ય માટે વૈદ અને રોગી ફોગટ ફાફા મારે છે

આહાર પાચક અને પોષક, સાત્ત્વિક અને શક્તિ આપનાર છે કે નથી ? તેનો ખાતી વખતે વિચાર થતો નથી રોગ થયા પછી વિદ્વાન વૈદના વ્યાખ્યાનથી તે વિશે જ્ઞાન થાય છે વ્યવસાય મમે તે હોય, છતાં આરોગ્ય સંબંધી સામાન્ય જ્ઞાનની સૌથી પ્રાથમિક આવશ્યકતા છે.

આહારમાં મરી મસાલા એટલી બધી સંખ્યામાં અને એટલા બધા પ્રમાણમાં ઉમેરાયા છે કે તેથી વર્ષ લગીમાં માનવ પ્રાણી સિવાય અન્ય ભાગ્યેજ જીવી શકે મરીમસાલાની ધગધગતી જવાળા પર અમૃતની અજલિ સમી ઝાશ હતી, તેનો પણ દિનપ્રતિદિન બહિષ્કાર થતો જાય છે.

ઝાશના સેવનથી જઠર અને આતરડાના બધા રોગ મટી જાય છે બપોરે જમ્યા પછી એક બે વાડકા ઝાશ પીનારને જઠર અને આંતરડાના રોગો થતા નથી. ગામડામાં ખેડુતો ઝાશરોટલા પર વર્ષો સુધી રહે છે. એમની શક્તિ અને ઋત્તિ તાજી ઝાશને આભારી છે.

ઝાશ સૌથી વધાર પાચક પદાર્થ છે, એટલુંજ નહિ પણ એ અન્ય ખોરાકને પણ પચાવે છે. ઉનાળામાં ઠંડા પીણા તરીકે ઝાશમાં થોડી ખાડ નાખી પીવાથી સ્વાદિષ્ટ શરબત લાગે છે. પળમ, ઉત્તર હિંદ અને મધ્ય હિંદમાં ઉનાળો અતિ ઉગ્ર હોય છે, ત્યારે ત્યાં ઝાશ કિંવા લસી પુષ્કળ પ્રમાણમાં પીવાય છે પળખમાં તો પાણીની જગ્યાએ લસી પીવાય છે, અને અતિથિ ધરે આવે છે, ત્યારે પાણીને બદલે ઝાશનો લોટો એની આગળ ધરવામાં આવે છે.

શિયાળામાં કોયમીર ઇરાથી વધારેલી છાશમાં સિંધવ નાંખી પીવાથી પૌષ્ટિક પદાર્થો સહેલાઈથી પચી જાય છે.

છાશની કઢી બારે માસ વાપરી શકાય છે. ભાત સાથે કઢીને સારો મેળ છે. તે એટલી બધી સ્વાદિષ્ટ હાગે છે કે પાશ્ચાત્ય પ્રજાએ પણ તેનો સ્વીકાર કર્યો છે. વિદ્વાયતમાં 'કઢી પાવડર'ના નામથી કઢી બનાવવાનો મસાલો વેચાય છે.

છાશ ત્રણે દોષ હરે છે. યુક્તિપૂર્વક વાપરવાથી વાત, પિત્ત અને કફજન્ય સર્વ દોષો પર તે અમોઘ ઔષધિરૂપ છે.

જાણી છાશ, વાસી છાશ, ખાટી છાશ, મીઠી છાશ, પાંખી છાશ, ચિકાશવાળી છાશ, ચિકાશ વિનાની ખાખણુ ઉતારી લીધેલી છાશ તથા વિવિધ ઔષધિઓ યુક્ત છાશ, એમ છાશના વિવિધ પ્રકારથી વિવિધ રોગની ચિકિત્સા થાય છે. છાશ એટલી બધી ઉપયોગી છે; છતાં પૂર્ણ નિર્દોષ છે. આ, કોણી કે કોકો આદિ અર્વાચીન પીણાની પેઠે એ જરાય તનમનને હાનિકારક નથી.

સહભાગ્યે આ કોણીની જગ્યાએ હમણા હમણા વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પણ ક્યાંક ક્યાંક દુધ છાશે પ્રવેશ કર્યો છે. મુખ્યદર્માંના બે આરોગ્ય-ભુવન તથા માધવાશ્રમ સભા વિશ્રાંતિ ગૃહો છાશ માટે પ્રખ્યાત છે. દુધ છાશનો વપરાશ વિશ્રાંતિ ગૃહોમાં પૂરતા પ્રમાણમાં થશે, ત્યારે પ્રજા નિરોગી બનશે, એ નિઃશંક છે.

છાશ પૂરતા પ્રમાણમાં પીવા મળતી નથી, ત્યારે સફીર નિશ્ચેષ્ટ અને નિર્બળ દેખાય છે. અહંસ પર પિત્તાશ અને ક્રિકાશ દેખાય છે. ગામડાંઓ કરતા શહેરોમાં છાશનો વપરાશ ઓછો હોવાથી શહેરી જીવન વધારે નિર્બળ અને રોગી બનેવ છે. ગ્રામ્ય જીવન સાથે છાશને વેદકાળથી સંબંધ છે, પણ હમણાં હમણા ગામડાંઓમાં પણ ખીખ પીણાઓએ પગપેસારો કર્યો છે, તેથી જીવનશક્તિ અને સહન-શક્તિ, સુદ્ધિશક્તિ અને કાર્યશક્તિ મોળી પડી છે.

છાશ કબજિયાત તોડે છે, આંતરડાંઓમાં મળેલો ભરાવો થવા દેતી નથી, એમાં ગ્રાહી ગુણુ હોવાથી આંતરડાંઓના ખૂણાખાચ-માંથી મળેલો ઉપેડી આંતરડા સ્વચ્છ કરે છે. એના એ ગુણુને લીધે છાશ પીનારની મગસુદ્ધિ થાય છે.

ખાધા પછી કે ખોરાક સાથે છાશના એકબે વાટકા પીવાથી અકરાંતીઆતી પેડે ખોરાકનો અતિરેક યતો નથી, તેથી અજીર્ણ આદિ દોષોની પીડા વહેરવી પડતી નથી. છાશ પીવાથી તૃપ્તિ વગે છે, સંતોષ થાય છે.

દૂધની પેઠે છાશ પણ સાત્ત્વિક અને સંપૂર્ણ આહાર છે. જ

સ્તલ દૂધની છાશ પીવાથી શરીરની શક્તિ જળવાય છે, કામકામ કરી શકાય છે, પછી ખીજ ખોરાકની જરૂર રહેતી નથી. કેવળ ૭ રતલ દૂધની છાશ પર લગભગ ચાર માસ ખીજ કરા આહાર વિના રહ્યાનો મારો જાતિ અનુભવ છે.

એ ચાર માસ દરમ્યાન મળશુદ્ધિ થઈ હતી, શરીર ફૂલથી પાણુ ફલકુ લાગતું હતું. જાણે હવામાં અધર તરતા હોઈએ તેવો લાસ થતો હતો. સંપૂર્ણ આગેગ્ય હોવા છતાં કેવળ શરીર-શુદ્ધિ અર્થે એ પ્રયોગ કર્યો હતો; તેથી શરીરના અણુએ અણુમાં સ્ફૂર્તિ અને શક્તિ ઉભરાતી હતી.

અંધ અને સાત્ત્વિક આહારથી માનવીના તનમન સ્વચ્છ અને પારદર્શક થાય છે, તેની સાક્ષી અનુભવથી આપુ છું અને કોષપણ માણસ ચાર માસ લગી કેવળ છાશ પર રહી ચાલી શકે તેમ છે.

દાગણુ ધ્રુવથી છાશનો પ્રયોગ કરવો સહેલો છે. કિનાળાના આરભથી અંત લગી ચાર માસ લગી છાશ કરા જોખમ વિના પી શકાય છે, એ માટે કરી વિશેષ કાળજી કે સાવચેતીની જરૂર રહેતી નથી. છાશના પ્રયોગ સાથે કિનાળો પસંદ કરવા યોગ્ય છે. બહાર ધોમ ધખતા હશે, પણ છાશ પીનારના અંતરમાં તો અખંડ શાંતિ જામી રહી હશે, એ મારો જાતિ અનુભવ છે. કરા રોગ વિના કેવળ શારીરિક અને માનસિક શુદ્ધિ અર્થે ચાર માસ સુધી છાશનો પ્રયોગ કરનારને છાશમા નિગક નાખવાની જરૂર નથી. જાણે રતલ દૂધ તથા વખત મેળવી, તેની છાશ બનાવી તથા વખત નિયમિત આહારની જેડે લેવી. છાશ અતિશય ઘાટી કે ખાટી ન થાય, એની કાળજી રાખવી.

ઉદર રોગવાળાએ એ પ્રયોગ કરવો હોય તો છાશને પૈયાના મેળવણીથી મેળવવી. પાટા પૈયામાંથી લગભગ પાંચેર રસ કાઢી બશેઠ દૂધ સાથે મિલાવી દીધા પછી ત્રણ ચાર કલાકે સાથે મજાતુ દહીં બધાઈ જશે. એની છાશ મીઠી અને મધુર સ્વાદવાળી બનશે; એટલુજ નહિ પણ ઉદર રોગ નિવારણના આવશ્યક બધાં તરત્તો એ છાશમા હોય છે. કમજબાતની લાળી ટેવવાળાએ પણ એવી રીતે પૈયાથી મેળવેલ દહીંની છાશ પીવાથી મળાવરોધ મટી જાય છે. લાળી દહીંલી કમજબાતની ટેવ થોડા સમય પછી મોળા પડી જાય છે અને અંતે છૂટી જાય છે.

છાશ પીવાથી મૂત્રાશયના બધા રોગ મટી જાય છે. હમણાં હમણાં મૂત્રાશયના રોગોએ સાર્વાત્રિક સ્વરૂપ લીધેલ છે. છાશ પીવાની ટેવ છૂટી ગયાથી એમ થયેલ છે, એ લાગેજ કહેવાની જરૂર છે. છાશના ફરી ઉપયોગથી એ નિશંકે દૂર થાય છે.

આજકાલ વીર્યવર્ધક દવાઓની બહેરખબરોથી બધા વર્તમાન-પત્રો છસોછસ ભરેલા હોય છે. બહુ હિંદ નપુંસક બની ગયું ન હોય ? યુવકો પતંગિયાની પેઠે એ આકર્ષક શબ્દ જ્યોતિ પાછળ મરી દ્રષ્ટિ છે; તન, મન, ધનની આકૃતિ આપી સોએ સો ટકા સંપૂર્ણ નિરાશ થાય છે.

કામોત્તેજક અને વીર્યવર્ધક દવાઓથી સંપૂર્ણ નિરાશ થયેલા-ઓને છાશ આશાની કિરણાવલિ સમાન છે. પુરુષત્વ પુનઃ પ્રાપ્ત કરવાનો એ કિમિયો છે. એના સેવનથી પૂર્ણ પુરુષત્વ પ્રગટી નીકળે છે; નબળા પડેલી નસો પુનઃ સક્રિયાય છે; પ્રજનન સામર્થ્ય પુનઃ પુર-સ્કેસથી પ્રગટી નીકળે છે; શરીર સશક્ત, હૃદયપુષ્ટ અને આકર્ષક બને છે.

વંધ્યત્વ દૂર કરવાનો પણ એ એકનો એક ઉપાય છે. છાશના વપરાશથી ગર્ભાશયના દોષો દૂર થાય છે. સ્થાનબ્રષ્ટ કે શિથિલ થયેલ ગર્ભાશય પર છાશના પ્રયોગથી તાત્કાલિક અસર થાય છે.

રક્ત પ્રદર અને શ્વેત પ્રદર પણ છાશના વિધિપૂર્વકના સેવનથી મટી જાય છે. મોઢામાં મોંઘી ઔષધિઓથી ફેર પડતો નથી, ભારે છાશ સમા સાધારણ પીણાથી, તેના વિધિપૂર્વકના વપરાશથી કેટલાક અસાધ્ય રોગ મટી જાય છે. વળી છાશ સંપૂર્ણ નિર્દોષ ઉપાય છે, તેથી બીજી દર્શી હાનિ થતી નથી અને લાભ અવશ્ય થાય છે.

પુષ્કળ છાશ પીનારાઓને વૃદ્ધાવસ્થા મોડી આવે છે, ચહેરા પર કરચલીઓ પડતી નથી અને પડી હોય છે તો તે નીકળી જાય છે. સૌંદર્યના ઉપાસકો સાર કાંતિ ને વર્ણ સુધારવાનો એ શ્રેષ્ઠ ઉપાય છે.

છાશ પીવાથી કૃપ બનેલા હૃદયપુષ્ટ થાય છે અને જાડા અણુવડ લાગતા દેહને છાશ સ્વરૂપવાન અને સુરેખ બનાવે છે. વિદેશી કીમો વાપરી ચહેરાની કાંતિ ન મેળવી શકી હોય એની બહેનોને થોડા દિવસ ધાટી છાશથી ચહેરાની માલીસ કરી, સૌંદર્યતા વધારવાની લવામણુ છે. તેથી ચહેરા પરના કાળા ડાઘ, કરચલી, ખીલ મટી જશે; એટ-લુંજ નહિ પણ ચહેરામાં તાજગી અને યૌવનનાં પુનઃ દર્શન થશે.

ખાટી છાસ અને નાળિયેરના ખમણથી વાળ ધોવાથી તે લાખા થાય છે. આ પ્રમા ગામડાઓમાં હજી પણ પ્રચલિત છે.

લગભગ સો વર્ષના ડોસાને હું ઝોળખું છું. એ હજી ટટાર ચાલે છે, એની બધી ઝાનેદ્રિયો અને કર્ણદ્રિયો સંપૂર્ણ છે. એનો ચહેરો અને બાંધો યુવાનને શરમાવે તેવો છે. એની કાર્યશક્તિ આ-શ્ચર્યજનક છે. એના દર્શન પછી લાગ્યેજ એને પચાસ વર્ષનો ગણાય. એ બધા પ્રતાપ છાશના છે. સો વર્ષથી એના ઘરે એકથી વધારે ગાયો રહે છે. છાશનો એ પુષ્કળ શોખીન છે. કેન્દ્રમાં ડોસા વખણાય છે. ત્યાં સો સો વર્ષના ડોસા લયડી અને લબડી પડતા નથી; એ પણ છાશનેજ આભારી છે.

છાશથી અસાધ્ય સંગ્રહણી મટી જાય છે. વીસ વર્ષની વ્યક્તિ સંગ્રહણીથી પીડાતી હતી. એકાદ વર્ષ લગી એની સ્થિતિ બગડતી ચાલી. અપથ્ય આહાર વિહાર અને અપૂર્ણ સારવારથી વર્ષ પછી અસાધ્ય દવાને પહોંચી વળન ઘટી સાફ રતય રહેલ. નૈસર્ગિક ચિકિત્સા, હોમ્યોપેથી અને બાયોકેમિસ્ટ્રીની દવા અને સ્વદેશી ઔષધોપચારથી એની ચિકિત્સા કરવામાં આવી. અગિયાર માસ લગી છાશ, દાઝમ અને મોસંબીના રસ પર રાખવામાં આવી. એની સ્થિતિ ધીરે ધીરે સુધરવા લાગી. વજન વધી એકસો વીસ રતય થયેલ. સર્વ અપથ્ય આહાર કરવા છતાં દશ વર્ષ થયા ફરી એને કોઇ પણ રોગ થયેલ નથી.

આવા અસાધ્ય રોગ પર છાશ સિવાય અન્ય પથ્ય નથી; નિર્દોષ, નિર્ભય અને નિર્ભળ દેશી દવાઓ સિવાય અન્ય ઉપાય નથી.

જીવન भरણુ વચ્ચે એક વર્ષ લગી જોલાં ખાતી વ્યક્તિ દશ વર્ષથી જીવે છે. સંપૂર્ણ આરોગ્યથી જીવે છે. સર્વ અપથ્ય આહાર કર્યો છતાં જીવે છે. શું એ છાશનો ચમત્કાર નથી ?

સર્વ ઉદર રોગો છાશના સેવનથી મટી જાય છે. એટલી ધીરજ અને હિંમત રોગી અને વૈદે જાળવી રાખવાં રહ્યાં. મહર્ષિ ચરકે ઉદર રોગીને કેવળ છાશ પર રહેવા ભલામણ કરી છે અને તેથી ભયં-કર ગણાતા જ્વોદર અને પ્લીટાદર મટી જવાની માફી પૂરી છે.

ઉરુ-ક્ષત પણ છાશના પથ્યથી મટી જાય છે. એક પચાસ વર્ષના રોગીને ઉરુ-ક્ષત થયેલ. અવારનવાર લોહીની ઉવટી થતી હતી. લગભગ પાશેરથી એક શેર લોહી એકી વખતે નીકળતું હતું. એવી ઉલટી દિવસમાં એક બે વાર થતી હતી. એક માસ લગી કેવળ છાશ અને યોગ્ય ઉપચારથી મટી ગયેલ, પણ નોંધવા સરખી વાત એ છે કે છાશ પર રાખ્યા પછી એકે વાર ઉલટી થઇ ન હતી.

પરદેશમાં પાણી લાગેલા એક રોગીને ઘરે ગાય વસાવી તાજી છાશ પીવાની ભલામણ કરી હતી. જીવનથી નિરાશ બનેલામાં સત્વર આશાએ પ્રવેશ કર્યો. એ સંપૂર્ણ આરોગ્યપૂર્વક આઠ વર્ષથી જીવે છે.

આ કોરીને બદલે સવારે થોડી છાશ પીવાથી એક અર્ધજમિત રોગીની માનસિક સ્થિતિ સુધરી ગઇ છે.

થોડી છાશ ગરીબો સાથે સસ્તામાં સસ્તી ઔષધિ છે. જીવનથી નિરાશ થયેલા સાથે આશાની જ્વિનગારી છે. માનસિક શ્રમ કરનાર સાથે નિર્દોષ શ્રમદર પીણું છે.

આયર્લેન્ડમાં બાફેલા બટાટા અને છાશ તથા દિંદમાં છાશ અને રોટલો ખેડૂતોનો મુખ્ય અને પ્રિય આહાર છે. યોગ્ય અંગ-મહેનત કર્યા પછી આંખને મીઠું છાંયડું, એ મીઠું લાગે છે, એટલી મિઠાશ રાત્રી મહેલોના છાંયન બોગમાં પણ હોતી નથી. કાળી મજૂરી પછી ઉત્પન્ન થતી મીઠી બૂખમાં મિઠાશ છે, તેટલી વિવિધ

વાનીઓમાં કે બિટાનોમાં નથી. દારૂ શ્રમનું લાન ભૂલાવે છે, ત્યારે છાશ શ્રમ મટાકે છે એ વાત અમજીવીઓ ક્યારે સમજશે ?

ગાય ખેડુઓના ધરની સંપત્તિ અને શોભારૂપી કામધેનુ છે. તેના પગલાં ધરમા હોય છે, ત્યાં લગી ખેડુ સુખી અને નીરોગી રહે છે. ગૌધન એ ખેડુઓનું સાચું ધન છે. તે હોય ત્યાં લગી તેઓ સર્વ દુઃખ શ્રમ વેદી શકે છે. હિંદમાં ખેડુના જીવન સાથે ગાય એટલી વણાઈ ગઈ છે કે તે હોય તોજ તેનું અસ્તિત્વ હોઈ શકે; તેના વિના એનું જીવન અસંભવિત છે.

થોડા દિવસ પર એક સિત્તેર વર્ષના ખેડુને પૂછ્યું કે, “કાકા, હમણા દુખળા કેમ પડ્યા છો ?” જવાબ મળ્યો કે, “હમણા ગાય વસુકી ગઈ છે.”

એજ પ્રશ્ન એના પચાસ વર્ષના દીકરાને પૂછ્યો કે, “કેમ લાઈ, હમણા માંદા સાગ્ન દેખાઓ છો ?”

અને જવાબ મળ્યો કે, “હમણાં ગાય વસુકી ગઈ છે.”

તમે દુખળા દેખાતા હો, માંદા સાગ્ન રહેતા હો. તો ઘેર દૂધથી ગાય બાંધજો. દૂધ, માખણ, ધી, ખવાય તેટલા ખાજો અને પીવાય તેટલી તાજી છાશ પીજો, તેનાથી શરીર નીરોગી અને હૃદયપુષ્ટ બની જશે.  
(“શારદા” માસિકના એક અંકમાંથી)

## ૬૦-સાંધાના જખમ પર છાશનો ઉપયોગ

(લેખક:-શ્રી. મોતીરામ હરિશંકર ભટ્ટ)

હાલમાં બરોબરી જોઈશાયરના એક ડોક્ટરે જાનવરના પગના સાંધાના મોટા અસાધ્ય જખમ કે જ્યાંથી તેલ જેવો ચીકણો પદાર્થ (જોઈન્ટ ઓઇલ) પુષ્કળ પ્રમાણમાં વહેતો હતો, એવા ઘણા કેસ માત્ર છાશના ઉપચારથીજ અન્યથા રીતે મટાડ્યા છે. તે જણાવે છે કે દૂધમાં ફટકડી નાખી બનાવેલી તાજી છાશ સાંધાના જખમમાં દાખલ કરવાથી તથા તાજી છાશમાં ૩ પલાળી જખમ પર મૂકી રોજ પાટો બાંધવાથી આવા જખમ બહુજ જલદી રૂઝાય છે. સંઘર્ષણમાં આંતરડાંમાં ક્ષત પડી જાય છે તેને રૂઝવા આયુર્વેદમાં છાશનો પ્રયોગ જાણીનો છે. જે પ્રયોગ આંતરડાંની અંદરના જખમ રૂઝવે છે તે શરીરની બહારના જખમો પણ રૂઝવી શકે એવો ખ્યાલ કોઈ આયુર્વેદ જ્ઞાતા વૈદને કેમ નહિ આવ્યો હોય !!! (“વૈદ્યકદ્વપતર” માસિકના એક અંકમાંથી)



### દૂધ પીવાનો પ્રકાર બીજો

બેંસ, ગાય અને બકરીના દૂધમાં ગોટલું પીવાનું હોય તેટલુંજ તેમાં પાણી નાખી પાણી બળા જતા સુધી ઉકાળવું. તેમાં બે મોટા ચમચા ઘી નાખી એક ઉક્ષણો આવતાંજ ઉતારી લઈ તેમાં સોનાના વરખનાં ત્રણ પાનાં નાખી ધીમે ધીમે ચમચાથી દૂધ પીવાથી તાકાત વધે છે. એ દૂધ ગરમ કરવા કોયલાનોજ દેવતા કાગમાં લેવાનો છે. તેમાં કેસર એલચી નાખવામા હરકત નથી.

### દૂધની લસ્સી

ગરમ દૂધ કર્પા પછી તેમાં તેટલુંજ પાણી નાખી ખૂબ રવાધથી હલાવી પીવાથી શરીરમા જે ઉષ્ણતા હોય તે ઓછી થશે.

### દહીંની લસ્સી

રાતે દહીં જમાવેલુ રવાધથી ખૂબ હવાળી પીવાથી મગજ તર રહે છે. એ દહીંમા પાણી નાખી હલાવીએ તો પણ હરકત નથી.

### દૂધ અને મૂકાં અંજીર

રાત્રે દૂધ ખૂબ ઉકાળીને એમા મૂકાં અંજીર પાંચ નંગ ઘોઈ તેને કાપી છવડાં, કીડા નથી એવી ખાત્રી કર્યા પછી દૂધમાં પલાળી દેવા. સવારે એ અંજીર ખાધ ઉપરથી દૂધ ચમચાથી પીવું.

### મસાલેદાર દૂધ

સવારે દૂધ ખૂબ ઉકાળી તે દૂધમાં સાત અગર બાર બદામ ખૂબ ઘુંટી તેમા એલચી કેસર નાખી ચાદી સોનાના વરખનાં પાનાં નાખી પીવાથી શક્તિ વધે છે.

### ખજૂર અને ઘી

રાત્રે ખજૂર ઘોઈબીજ કાઢી નાખી ઘીમાં નાખી તેમાં સિંધવ અને કાળા મરીનું ચૂર્ણ નાખી પીવાથી પાચનશક્તિ વધે છે.

### લીંબુનું શરબત

પોણો શેર પાણીમાં અર્ધા લીંબુની ફાડ કપડાથી ગાળીને તેમાં સ્વચ્છ સાકર નાખી વાપરવું. એ પિત્તશામક છે.

### કેવડાનું શરબત

પોણો શેર પાણીમા કેવડાનો અર્ક નાનો ચમચો નાખી જરૂર ગોટલી સાકર નાખી વાપરવું. એનાથી મગજ તર થાય છે.

### ખારેક અને દૂધ

રાત્રે ખારેક ઘીમાં પલાળી સવારે (સૂકા) કોપરા સાથે ખાવાથી શક્તિ વધે છે.

## ચણાની કાચી દાળ અને ટોપર

જે વિદ્યાર્થી સારી કસરત કરતો હોય અને એના શરીરમાં બાદી ન હોય તો એને રાત્રે ચણાની પલાળેલી દાળ, મરજી મુજબ ટોપર અને ગોળ સાથે ખાવાને હરકત નથી.

## કમળનાં બીયાંની ખીર

જેને આપણે કમળકાકડી કહીએ છીએ, તે બીયાંને ફોડીને તેનો મગજ કાઢી સાતથી અગિયાર બી વાપરવામાં હરકત નથી. એ બી ખૂબ ઘુંટી મરજી મુજબ દુધ અગર પાણીમાં પીવાથી શરીર સુંદર થાય છે. એમાં સાકર એકથી વાપરવા હરકત નથી. કમળ-કાકડીનો મગજ દુધ સાથે મળી જવા સાફ એને ઉકાળવાની જરૂર છે.

( ૨૮ મી સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ના “આર્ય સંદેશ” સાપ્તાહિકમાંથી )

## ૬૩-ગંગાજલ

( લેખક:—શ્રી નટવરલાલ દવે )

ત્યાંથી ગંગાની ઉત્પત્તિ થાય છે, તે સ્થાનને ‘ગંગોત્રી’ કહે છે. એ સ્થળ સીમલાના અગ્નિકોણમાં, તેહરી ગઢવાલ પ્રદેશમાં, સમુદ્રની સપાટીથી ૧૦,૩૧૯ ફૂટની ઉંચાઈએ આવેલું છે. ગંગોત્રીની નજીક ગંગાની પહોળાઈ માત્ર અઢાર હાથની છે અને ઉંડાઈ પણ એકાદ હાથની હશે, છતાં પણ ત્યાંનો વેગ પાર વગરનો છે. નિઘંડુના મત પ્રમાણે ત્યાંનું જળ ભારે, કફકારક, રચિનાશક, પાંડુરોગજનક, બંધકોશ કરનાર અને અહિતકર છે. ગંગોત્રીથી જેમ જેમ આગળ વધીએ તેમ તેમ ગંગાજળ સ્વાસ્થ્યવર્ધક થતું જાય છે.

ગંગોત્રીમાંથી નીકળતી વખતે ગંગા ‘લાગીરથી’ના નામથી ઓળખાય છે; અને દક્ષિણ હિમાલયને ભેદીને આગળ વધતાં ‘જલ-ધી’ નામ પામે છે. ગંગોત્રીથી નીકળી દેવપ્રયાગ ને હરિદ્વાર થઈને એ નદી હરદ્વાર પહોંચે તે પહેલાં દેવપ્રયાગ આગળ અલકનંદા નદીનો તેમાં સંગમ થાય છે. એ સંગમસ્થાને એ ‘ગંગા’ નામ પ્રાપ્ત કરે છે. સૌ સ્થળોમાં ઉત્તમ જળ હરદ્વારનું ગણાય છે.

આત્રેય ઋષિએ હારીતને ગંગાજળની પરીક્ષા કરવાનો વિધિ આ પ્રમાણે કહ્યો છે. ધોયેલા સફેદ વસ્ત્રનો ચાર હાથનો ટુકડો લઈને ત્રણ ત્રણ હાથના દાડા ચારે ખૂણા ઉપર બાંધી દેવા અને તેની વચ્ચે શુદ્ધ ચાંદીનું અથવા કાંસાનું વામણ ગંગાજળથી ભરીને મૂકવું. પછી શુદ્ધ કપાસનું ૩ અથવા રાજલાતનો પિંડ બનાવી

એ જળમાં નાખવો. જે પાણી અને પિંડ બંને સ્વચ્છ અને નિર્મળ રહે, તો એ જળને શુદ્ધ ગંગોદક સમજવું. એવું જળ પૌષ્ટિક અને બુદ્ધિવર્ધક રસાયન છે. સ્વચ્છ પાત્રમાં તેવું પાન કરવાથી સર્વ દોષ નાશ પામે છે. તે શ્રમ, તરસ, ખૂજલી, મૂર્ચ્છા, વમન અને મૂત્રરત્નજ દૂર કરનારી અકસીર ઔષધિ સમાન છે; એટલે કે તે સાવ હલકું છે.

ઉપરની પરીક્ષામાં પસાર થઇને ગંગા હરદ્વારથી ફરકાબાદ આગળ રામગંગાને મળે છે અને ત્યાંથી કનોજ થઇને કાનપુર આવે છે. હરદ્વારથી ઊતરતે નંજરે કાનપુરનું જળ આવે. પણ ત્યાં બધે બાંધી આમડાં ધોવામાં આવે છે. આમ એક વાર રોકેલું પાણી ગંદું થઈ જાય, એટલે તેને છોડી મૂકી બીજું આવવાં દે છે. આથી ત્યાંનું ગંગાજળ દૂષિત થઈ ગયું છે.

ગંગોત્રીથી ૩૩૪ માઈલનો પંથ કાપીને ગંગા ત્રયાગ આગળ (અદ્વાહાબાદ) આવીને યમુનાની માથે સંગમ પામી છે અને ખૂબ વિસ્તાર પામી છે. આ સંગમને ત્રિવેણીસંગમ કહે છે. અહીંનું જળ બહુ વારે પચે તેવું ભારે, સ્વાદમાં દિકકું અને વાયકું છે. હરદ્વારમાં ગંગાનો જે ગુણ બતાવ્યો છે તેથી ઉલટું યમુનાનું જળ વાયુ કરનાર, રક્ત અને ભારે છે.

ત્રયાગથી વિંધ્યાચળને ઘસાઈ ગિરજાપુર અને યુનાર આગળ થઈ ગંગા સીધી કાશી આવે છે. કાશીમાં શહેરને લગતા કિનારાનું જળ થોડું દૂષિત છે, પણ વચમાંનું તેમજ સામી પારનું જળ પવિત્ર રસસ્વાદિષ્ટ, શીતલ, ત્રિદોષનાશક, અત્યંત પથ્ય અને પરમ મનોહર છે. કાશીમાં આદિકેશવ ધાટના ખૂણામાં વારુણા નદી આવી મળે છે. ત્યાંથી આગળ જતાં માર્કંડેય પાસે ગોમતી નદી ગંગામાં પડે છે. ત્યાંનું પાણી પાચક ગણાય છે. ત્યાંથી આગળ ચાલતાં બકસર આગળ કર્મનાથાને લઈ માણપુર થઈ ગંગા છપરા આગળ સરયૂને પોતામાં સમાવે છે અને આરાનગર આગળ શોણભદ્ર મહાનદ આવીને તેને મળે છે. કર્મનાથના જળથી ગંગાજળમાં ઠંડી ફેર પડતો નથી, પણ સરયૂ અને શોણના જળનો પ્રભાવ વિશેષ પડે છે. શોણ શુદ્ધ વાલુકામય નદી છે, તેથી એ જળના સંસર્ગથી ગંગાજળ મધુર, પાચક, હલકું અને શીતળ બને છે. સરયૂના જળથી તેમાં કોષ વિકાર નહિ થતાં ઉલટો ગુણમાં વધારો થાય છે.

દાનાપુર અને પટણા છોડ્યાં પછી ગંડકી નદી અને ભાગલપુર છોડતાં કાશી નદી તેને મળે છે. અહાપુત્રાની એક ધારા ફરીદ્વપુર પાસે આવી મળે છે, ને ત્યાંથી ગ્વાલદ થઈ પૂર્વ બાજુએ ગંગા વળે છે. ત્યાં તે પદ્મા નામ પામી છે. રાજમહેલ પાસે એ ગંગાના બે ફાંટા પડે છે. એક ફાંટો અંકનગર, હુગલી અને કલકત્તા થઈ દક્ષિણે જાય

છે, તેને દુગલી નદી કહે છે. ત્યાં ગંગા ને પદ્માના મુખ જુદા પડે છે ને ગંગાનો તીરપ્રાન્ત (ડેલ્ટા) ત્યાંથી શરૂ થાય છે. કલકત્તાની દક્ષિણે જઈને સાગરખેટ પાસે ગંગા સમુદ્રમાં પ્રવેશ કરે છે. સાગરખેટ પાસે પાણી બહુ રહેતું હોવાથી ત્યાં ગાઢ જંગલ છે. આ જંગલને સુદરવન કહે છે. સુદરવનની પાસે ગંગા ને સાગરનો સંગમ થાય છે. સમુદ્રને મળતાં ગંગાજળનો ગુણ બદલાઈ જાય છે. આત્રેય ઋષિના કહેવા પ્રમાણે તે મેલું, ગદુ, લીલુ, ભારે, ખારૂં ને ચીકણું સામુદ્રિક જળ થઈ ગયું છે. તે રોગજનક ને રક્તવિકાર કરનારું છે.

ગંગાજળમાં સ્વાભાવિક વિશેષતા એ છે કે તેની સાથે જે કંઈ જળ મળે છે, તેને તે પોતારૂપ બનાવી લે છે. ગંગોત્રીથી ઉતરતાંજ અનેક નદીઓનો મેલ તેમાં આવે છે, છતાં જે નદીઓ તેને મળે છે તેમાં ગંગાનોજ ગુણ આવી જાય છે. ગંગા સમુદ્રને પહોંચતા સુધીમાં તેમાં ગંગોત્રીના જળના પ્રમાણમાં ખીમ્મ જળતું પ્રમાણ ફેટપુચ વધારે થતું હોવા છતાં અવિકૃત રહેવાનો જે ગુણ હરદ્વાર પાસે છે તે ને તે ઘણે અરો બંધે સચવાતો આવે છે. ફેટલાયે સૈકાઓથી આસ્તિક હિંદુઓમાં ઔપચંજાદ્યવીતોયં એવું સૂત્ર પ્રચલિત છે; એ માત્ર કહેવતરૂપ નથી, પણ તેમાં વૈજ્ઞાનિક સત્ય પણ રહેલું છે. આપ્રાના વૈજ્ઞાનિક ખાતાના અધિકારી મિ. હેનકેને ગંગાજળની પરીક્ષા વૈજ્ઞાનિક સાધનોથી કરી જોઈ છે. તેણે બનારસ જઈને રનાન-ઘાટ પાસે શહેરની ગંદકી આવી ગરનાળામાં પડે છે ત્યાં પાણી લઈને સૂક્ષ્મદર્શક ચંત્રથી જોયું તો તેમાં લાખો કીડા ખદખદતા દેખાયા. છ કલાક પછી જોયું તો બધાય મરી ગયા હતા. પછી તેણે ગંગામાં તથાતુ આવતુ મુકદું લઈ તેની બગલમાંથી જળ લઈ જોયું. તેમાં પણ અગણિત જંતુઓ હતા, પરંતુ છ કલાકે તે પણ મરી ગયા. પછી જંતુઓ લઈને તેણે ગંગાજળમાં છોડી નેયા, તો તે પણ છ કલાકમાં ખનાસ. એજ પ્રયોગ તેણે બીજી શુદ્ધ જળ લઈ કરી જોયો તો છ કલાકમાં તેમાં જંતુઓ વધી પડ્યા હતા. હરદ્વારથી સંધરેલું ગંગાજળ કદી બગડતું નથી એ તો ઘણાનો અનુભવ છે; જ્યારે ખીમ્મ કોઈ સ્થળનું જળ થોડાજ વખતમાં જંતુપૂર્ણ થઈ જાય છે.

ડૉ. ધીરેન્દ્રનાથ એન રાય, પી. એચ. ડી. 'પ્રચુદ્ધ ભારત'માં લખે છે તેનો સાર આ પ્રમાણે છે —

" હિંદુઓ ગંગા ને જન્મનાને પણ કંઈક વધારે માને છે. તેમાં કંઈ જાદુઈ શક્તિ છે, તે દુનિયાની બીજી કોઈ નદીઓમાં નથી. અત્યાશના શક્તિશાળી વૈજ્ઞાનિકોએ ગોધોળા કરી આ વાત સાબિત કરી છે. કેનેડાની મેકગીલ યુનિવર્સિટીની મેકડોનલ્ડ કોલેજના પ્રિન્સિપાલ ડૉ. એફ. સી. હેરિસન, જેઓ જાણીતા અધ્યાપક છે, તેઓ લખે છે કે

‘ગંગાજનનાનાં પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓ ત્રણથી પાંચ ટલાકમાં મરી જાય છે.’ એ વિચિત્ર ઘટનાનો કોઈ સંતોષકારક ખુલાસો આપી શક્યું નથી. આ નદીઓનાં પાણી ગટરોનાં ગંધાતાં પાણીથી, મુઠ્ઠાંથી ને તેમાં ખાસ કરીને કોલેરાથી મરી ગયેલાં મનુષ્યોનાં મુઠ્ઠાંથી, હજારો સ્ત્રીપુરુષોના સ્નાન કરવાથી સદાય અપ્ર યતાં રહે છે, છતાં પણ હિંદુઓ એ જળને સ્નાન કરવા લાયક અને પીવા લાયક માને છે. આ બાબતને આધુનિક જંતુશાસ્ત્ર પ્રમાણે શોધખોળ કરી નક્કી કરવી જોઈએ. એ પણ આશ્ચર્યની વાત છે કે જનનાના પાણીને ઉકાળવાથી જંતુવર્ધક શક્તિ નાશ પામે છે, જ્યારે નદીકાંઠાના કૂવા-માંના પાણીમાં કોલેરાના જંતુઓને મૂકતાં તેની વંશવૃદ્ધિ શરૂ થાય છે.”

એક અતિ પ્રખ્યાત ફ્રેન્ચ ડોક્ટર ડી. હેરેલે પણ ગંગાજળના રહસ્ય સંખ્યાધે શોધ કરી છે. તેમણે મરડા અને કોલેરાથી મરણ પામેલા માણસોનાં ગંગાજળ ઉપર તરતા મુઠ્ઠા તપાસ્યાં અને કહ્યું કે આ મુઠ્ઠાંની થોડા ફૂટ નીચે મરડા અને કોલેરાના લાખો જંતુઓ હોવા જોઈએ. ત્યાં એક પણ જંતુ નહોતો. આ રાગના જંતુઓને તેણે કેળવ્યા અને તેમા ગંગાજળ ઉમેર્યું. તે મિશ્રણને થોડા વખત રાખ્યા પછી તેને આશ્ચર્ય સાથે જણાયું કે જંતુઓનો સમૂહજો નાશ થયેલો હતો.

ડૉ. સી. ઈ. નેશન ગંગાજળ વિશે તોંધવા જેવી બીજી વાત જણાવતાં કહે છે કે કલકત્તાથી ઈંગ્લંડ જનાર આગબોટ હુમલી નદી, જે ગંગાનું મુખ છે ત્યાંથી પાણી ભરી લે છે, તે પાણી આખાય રસ્તા સુધી તાણું રહે છે. જ્યારે લંડનથી હિંદ આવતી બોટો લંડનથી જે પાણી લે છે, તે હિંદના નજીકમાં નજીકના બંદર મુંબઈ સુધી પણ તાણું રહી શકતું નથી. મુંબઈથી કલકત્તા આવતાં રટીમરને સાત દિવસ લાગે છે. તેમને પોર્ટ સૈયદ, સુએઝ કે રાતા સમુદ્રમાં એડનથી ફરીથી પાણી ભરવું પડે છે.

( ‘ પાટીદાર ’ માસિકના એક અંકમાંથી )



## ૬૪-ગંગાજલની પવિત્રતાનું રહસ્ય

( લેખક -ડૉ. અમૃતલાલ દ પટેલ )

ભારતવર્ષના પ્રાચીન ધર્મ પુસ્તકોમાં તથા ઇતિહાસમાં ગંગા નદીની પવિત્રતાનું વર્ણન ઘણી જગ્યાએ મળે છે. સેકડો વર્ષોથી હિંદુ સ્તાનના લોકો ગંગા નદીને પવિત્ર માનતા આવ્યા છે. અત્યારે પણ ધર્મનિષ્ઠ હિંદુઓનું હૃદય સાફત્વ ગંગાનદીના પવિત્ર જળના સ્નાન માળ સમાય છે. ગરીબમાં ગરીબ હિંદુને મરતા અગાઉ ગંગા નદીના પવિત્ર પાણીમાં સ્નાન કરવાની ઇચ્છા હોય છે અને મરતા અગાઉ દરેક હિંદુને ગંગાજળ પીવડાવી પવિત્ર કરવાનો રિવાજ હજી આપણા દેશમાં ચાલુ છે. આ કારણસર દરેક હિંદુના ઘરમાં ગંગાજળને સાચવીને રાખી મૂકવામાં આવે છે.

ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ગૌરવ પ્રાચીનકાળમાં એટલું બધું હતું કે ઠેક હરદ્વારથી ગંગાજળ, રામેશ્વર લઈ જઈ ત્યાંની મૂર્તિને તેનાથી સ્નાન કરાવવામાં આવતું હતું. ગંગા નદીની આ બધી મહત્તા ધર્મની દૃષ્ટિએ છે. હવે ગંગાજળની વૈદિક દૃષ્ટિએ કેટલી મહત્તા છે તે જોઈશું. આપણે ઘણા લાખા સમયથી માનતા આવ્યા છીએ કે ગંગા નદીનું જળ ધાર્મિક દૃષ્ટિએ જેટલું પવિત્ર છે તેટલું જ વૈદિકની દૃષ્ટિએ તે જળ ગુણુપરક છે. દરેકજ ગંગાજળ પીવાથી મનુષ્ય નીરોગી રહે છે. ગંગાજળને વરસો સુધી સઘરી રાખવા છતાં તે બગડતું નથી તદ્દુ રસ્તી સુધારવા માટે સયુક્ત પ્રાતના લોકો જે ગામ ગંગા નદીને કિનારે હોય છે ત્યાં હવાફેર માટે જાય છે. તદુરસ્તીની દૃષ્ટિએ ગંગા નદીની આટલી મોની અગત્યતા હોવા છતાં ગંગા નદીના પાણીના ગુણુદોષ વિશે વૈદિકની દૃષ્ટિએ કોઈ પુસ્તક હજી લખાયું નથી તે અન્યથાની વાત છે.

સાધારણ રીતે આમવર્ગની એવી માન્યતા છે કે ગંગા નદી ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર છે તે કારણને લીધેજ કદાચ વૈદિકની દૃષ્ટિએ તેનું પાણી ગુણુકારક ગણાતું હશે. ગંગા નદીનું તેના મૂળથી તે મુખ સુધી નિરીક્ષણ કરનારને એક બહુ વિચિત્ર અને અન્યથાની ભરેલી વાત મારૂમ પડશે કે જે ગંગા નદીને હિંદુઓ પવિત્ર માને છે, તેની તેઓ કેટલી બધી અવગણના બીજી રીતે કરે છે. હિંદુઓની ધર્મ શાળાઓથી લઈને છેક પ્રયાગ પાસેના પવિત્ર ગંગા કિનારા સુધી દરેક શહેર અને ગામમાંથી, તેની અંદર ગદ્દુ પાણી દાખલ કરનામાં આવે છે. એટલું જ નહિ પણ મનુષ્યના મડદા પણ તેમાં જ નાખવામાં આવે છે. ઉત્તર હિંદુસ્તાનમાં તો એવો રિવાજ છે કે મરી ગયેલા માણસને નામનોજ અગ્નિદાહ ઈ જળદાહ દેવામાં આવે છે અને

તેમ કરવાથી મનુષ્ય સર્વે પહોંચે છે તેની માન્યતા તે પ્રદેશમાં પ્રચલિત છે. આ કારણને લીધે મરનારના સગાંઓ શખને નદી કિનારે લઈ જઈ તેને એકઠે ઘાસની પૂળી, બેચાર છાણા અને નવટાંક ઘીથી અગ્નિદાહ દઈ, જરા ચામડી બળે અને વાળ સળગે કે તરત ઉઠાવી નદીમાં પધરાવી દે છે. બનારસ જેવા પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં પણ આખા શહેરનું ગંદુ પાણી ગંગા નદીમાં જ વાળવામાં આવ્યું છે. પવિત્ર ગંગાની કેટલી બધી કિંમત છે અને તેને માટે હિંદુમતીઓને કેટલું બધું માન છે તે તે હિંદુ સમાજના આ કૃત્યો બતાવી આપે છે. પરંતુ હિંદુસમાજ ધર્મની બાબતની અધશ્રદ્ધા માટે જગવિખ્યાત છે. તેઓ એમજ માને છે કે ગંગા નદી તે પતિતપાવની છે અને તે સદાય પવિત્રજ રહે છે. હરદ્વારના પવિત્ર યાત્રાના ધામમાં ગંગા નદીના કિનારે આવેલી ધર્મશાળાઓની મોરિયોનું ગંદુ પાણી ધોધમાર ગંગામાં પડતું હોય, તેની તદ્દન નજીકમાં 'ગંગા મેયાકી જે' એ શબ્દો પોકારી સ્નાન કરનારા અને તે પાણી ખેળે ખેળે ખીનારા અધશ્રદ્ધાળુ યાત્રીઓ આ લેખકે જોયા છે. આવા મનુષ્યોને આપુ ગંદું અને રોગજનક પાણી નહિ પીવાનો ખોથ આપવો તદ્દન નકામો છે.

આ અધશ્રદ્ધાનું સીધું પરિણામ એ છે કે દર વરસે હરદ્વારમાં કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે અને તેનાથી સેંકડો મનુષ્યોના જીવન જાય છે. કોલેરાના દર્દીના મગજનું કોલેરાના સૂક્ષ્મ જંતુઓ હોય છે. આ જંતુઓ, ધર્મશાળાની મોરી મારફતે અને આવા દર્દીના ગંગા નદીમાં સ્નાન કરવાથી નદીના પાણીમાં પ્રસરે છે, તે પાણી ખીજાં મનુષ્યો પીએ છે અને તેનાથી કોલેરાનો રોગ ફાટી નીકળે છે. આટલા કારણસર હરદ્વારની મ્યુનિસિપાલિટીએ શુદ્ધ કરેલું પાણી, નળદ્વારા લોકોને પૂરું પાડવાની ગોઠવણ કરી છે. પરંતુ સેંકડો માઈલની મુસાફરી કરી, અતિશય હાડમારી વેડી અને પૈસા ખર્ચી, જે શ્રદ્ધાળુ યાત્રી, હરદ્વાર કે બનારસ જાય છે તે મ્યુનિસિપાલિટીના નળનું પાણી પીવા માટે નહિ પરંતુ કહેવાતી પવિત્ર ગંગા નદીમાં સ્નાન કરી તેનું જ પાણી પીવાના સ્પષ્ટ ધરાદાયી ત્યાં જાય છે. આવા મનુષ્યોને નળનું પાણી પીવાનો ઉપદેશ કરવો તદ્દન અરથાને છે. યાત્રાના સ્થળે મળતા નળના શુદ્ધ, પરંતુ ધર્મની દૃષ્ટિએ પવિત્ર નહિ તેવા પાણીનો ઉપયોગ, દુકા સરકારી અમલદારો અને થોડાક શ્રદ્ધા વગરના સુધરેલા યાત્રાળુઓ કરે છે !

આ બધી વિગતોને બાજુ પર ચૂકતા એક અજાણી ભરેલી વાત આપણી સમક્ષ ઉભી રહે છે. તે એ કે વૈદિકની દૃષ્ટિએ ગંગા નદીના પાણીમાં એક એવી ખાસિયત છે કે તેનું પાણી મગજનથી

ભયંકર રીતે બગડતું હોવા છતાં તે થોડાજ સમયમા પાણુ વિશુદ્ધ થઇ જાય છે. દાખલા તરીકે, જો ગંગાનુ પાણી ગાળીને એક વાસ-જુમા ૨૪ કલાક સુધી ભરી રાખવામા આવે તો તેની અંદરનાં બધાં જંતુઓનો લગભગ સદંતર નાશ થઇ જાય છે. આ ખાસિયત શા કારણોને લઇને હશે તે શોધવામા હાલમાં ડોક્ટરોનું ધ્યાન ખેંચાયું છે. તેઓએ ગંગાજળનું રસાયણશાસ્ત્ર અને જંતુશાસ્ત્રના આધારે પૃથક્કરણ કર્યું છે. આ પૃથક્કરણથી એમ માલૂમ પડ્યું છે કે શરીર-ને નુકસાન કરનારા ગંધક તથા કયોરીનના તત્ત્વો ગંગાજળમાં નથી. ગંગાજળમાં ફક્ત લોખંડ, સુનો, ફોસ્ફરસ અને સીસીકાનાજ તત્ત્વો મુખ્યત્વે કરીને છે. આ કારણને લઇને ગંગાજળ પીનામા હાનિકું છે, તે પાચનશક્તિને સુધારે છે અને તેના ઉપયોગથી અપચો અને ઝાડા-ના રોગ મટી જાય છે. આના કરતા પણ એક વધુ અગત્યની વાત એ છે કે જંતુશાસ્ત્ર અનુસાર પૃથક્કરણ કરતા, ગંગાજળમા 'મેક્રો-રીયોફેજ' નામનું એક અદ્ભુત તત્ત્વ મળી આવેલ છે આ તત્ત્વની શોધ નીચેના સયોગોમા થઇ છે.

ગંગા નદીમા સેકંડો ગામડા અને શહેરોનુ ગંદુ પાણી જવા છતા અનુભવ એમ બતાવે છે કે ગંગા નદીનુ પાણી બગડતુ નથી અને બગડે તો તે પાણુ આપોઆપ શુદ્ધ થઇ જાય છે. ગંગા નદી કે જે દુગલી નદીને મળે છે તે દુગલી નદીનુ પાણી કલકત્તાથી સુરોપ જતી ઝીમરો વાપરવા માટે રટીમરમા ભરી લે છે અને તે પાણી છેક લંડન જતા સુધી જરાપણુ બગડતું નથી, બ્યારે લંડનથી કમકત્તા આવતી ઝીમરોમા લંડન શહેરના નળમાથી શુદ્ધ ક્રેલુ પાણી ભરી લેવામા આવે છે તે પાણી લાભે વખતે તાજગી ગુમાવી દે છે અને તે પાણી લાખા સમય પછી પીવામાં વાસી લાગે છે. આવી ગભીર અમમાનતા લંડન શહેરના નળના પાણી અને દુગલી નદીના પાણીમા શા માટે હશે તેની શોધ કરવા ડોક્ટરોનું મન પ્રેરાયું. આ શોધ-ખોજ પરથી એમ માલૂમ પડ્યું કે મળમૂત્રાદિ ગંગા નદીના પાણીને થોડા સમય માટે ગંદુ જરૂર બનાવે છે પરંતુ તે ગદાં પાણી સાથે ગંગાના પાણીમાં એવા બીજા અજ્ઞાત તત્ત્વો ઉમેરાય છે કે તેમનાંથી ગંગાજળમા દાખલ થતા સઘળા જંતુઓ થોડાજ સમયમાં નાશ પામે છે. આ અજ્ઞાત ગોધ કરવાનુ માન ડોક્ટર ડી' હેરેલને ઘટે છે. તેણે ગંગાના પાણીમા એક અજ્ઞાત વિચિત્રતા જોઇ. નદીમા જે જગાએ કોલેરાના દર્દી મરણ પામેવા મનુષ્યનું શબ નાખ્યું હોય, તે પાણીની સપાટીથી ત્રણ ચાર ફુટ ઉડી જગાએ કે જ્યાં જંતુ-શાસ્ત્રની દ્રષ્ટિએ કોલેરાના કરોડો જંતુઓ હોવા જોઇએ, તેને બદલે તે જગાએ પાણી તદ્દન વિશુદ્ધ અને કોલેરાના જંતુઓથી તદ્દન નિરાશુ માલૂમ પડ્યું! વળી વધારે અખતરા કરતા ડોક્ટર ડી' હેરેલને



એમ પણ જણાવું કે જે પાણીમાં કોલેરાના રોગથી મરણ પામેલા દર્દીનું શબ નાખવામાં આવ્યું હોય તે પાણીનું ફક્ત એક જ ટીપુ, જે કોલેરાના જંતુઓથી ભરેલી કાચની બાટલીમાં નાખવામાં આવે તો તે બાટલીમાંના કોલેરાના જંતુઓ થોડા જ સમયમાં નાશ પામે છે ! આ ઉપરથી ડોક્ટર ડી' હેરેલે એમ સાબિત કર્યું કે કોલેરાના રોગથી મરણ પામનાર દર્દીના શરીરમાં એક એવી જાતનું જંતુ વિનાશક તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે કે તે તત્ત્વથી કોલેરાના જંતુઓ નાશ પામે છે. જે જગાએ નદીમાં આવા દર્દીનું શબ નાખવામાં આવે છે તે જગાએ આ જંતુનાશક પદાર્થ પ્રસરે છે અને પાણીની અંદર રહેલા કોલેરાનાં સવળાં જંતુઓનો તે નાશ કરે છે. આ જંતુનાશક તત્ત્વ તે જ ' બેક્ટેરિયોફેજ.'

આ શોધ ઉપરથી આપણને ગંગા નદીની પવિત્રતાનું ખરું રહસ્ય સમજાય છે. આ ઉપરથી આપણે જોઈ શકીએ છીએ કે ગંગાજળ તે કોઈ દૈવિક શક્તિથી પવિત્ર નથી રહેતું. તે પાણીમાં જે જંતુનાશક ગુણ છે તે ધાર્મિક પવિત્રતાને લીધે નહિ પણ વિજ્ઞાનના સિદ્ધાંતને આધારે છે.

વધારામાં ડોક્ટર ડી' હેરેલે એવી શોધ પણ કરી છે કે જે દર્દીને કોલેરાનો રોગ લાગુ પડે છે તેના શરીરમાં અને ખાસ કરીને આંતરડા અને પેશાબની કાચળીમાં આ તત્ત્વ વધારે પ્રમાણમાં રહેલું છે અને આવું તત્ત્વ તેમણે જુદું પાડી તેના ગુણધોષ તપાસ્યા તો તે ગંગા નદીમાં મળી આવતા બેક્ટેરિયોફેજને મળતા જ હતા. વધારામાં તેમને એમ પણ જણાવું કે આંતરડાના લગભગ દરેક રોગમાં તે રોગનો નાશ કરવા લાયક બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વ ઉત્પન્ન થાય છે અને આમ બનવું તે કુદરતના કાયદા અનુસાર છે કારણકે મનુષ્યને બ્યારે કોઈ પણ રોગ લાગુ પડે છે ત્યારે તેમાંથી અથવા માટે તે રોગનો નાશ કરવાવાળા તત્ત્વો કુદરતી રીતે જ શરીરમાં ઉત્પન્ન થાય છે. પરંતુ આવાં તત્ત્વો વધુ અથવા ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન થવાનો આધાર દરેક મનુષ્યની શક્તિ ઉપર રહે છે. સરાક્ત મનુષ્ય આવા તત્ત્વો વધારે પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે રોગથી બચી જાય છે અને અસક્ત મનુષ્ય આવાં તત્ત્વો ઓછા પ્રમાણમાં ઉત્પન્ન કરી શકે છે તેથી તે મરણ પામે છે.

ગંગા નદીમાં તો ઘણી ઘણી જાતના રોગથી પીડાતા મનુષ્યોના શબ નાખવામાં આવે છે અને તેને લીધે તેમાં ઘણી જાતના રોગને નાશ કરનારા તત્ત્વો દાખલ પણ થાય છે. આ ઉપરથી જોઈ શકાશે કે ગંગાજળની પવિત્રતાનું રહસ્ય તે ' બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વ' છે. ગંગા નદીની માફક ખીજી નદીઓમાં પણ કોલેરાના દર્દીઓના મળમૂત્ર જતા હશે અને તેને લીધે તેમાં પણ બેક્ટેરિયોફેજ-

નું તત્ત્વ ઉમેરાતું હશેજ પરંતુ દરેક નદીઓનાં પાણીનું પ્રયત્નજનું શાસ્ત્ર અનુસાર કરવામાં આવે તોજ તે વાતની ખબર પડે. આ ઉપરથી કોઈએ એમ નથી સમજવાનું કે આવું દૂષિત પાણી જે પીવામાં આવે તો નુકસાન ન થાય. કારણકે નદીના પાણીમાં તો અનેક જાતના નુકસાનકારક તત્ત્વો સાથે બેક્ટેરિયોફેજનું તત્ત્વ રહેલ છે. આ તત્ત્વને જનું શાસ્ત્ર અનુસાર જીવું પાડવામાં આવે અને તે જે દર્દીને આપવામાં આવે તો જ તેને ફાયદો થાય છે. છેલ્લામાં છેલ્લી શોધ મુજબ બેક્ટેરિયોફેજ તત્ત્વથી કોલેરાના દર્દીઓને સારા કરવાના અખતરા બંગાળ અને આસામમાં ચાલુ છે અને નજીકના ભવિષ્યમાં આ દવા કોલેરાના દર્દીઓ માટે રાખ્યાણુ ઈલાજ થઈ પડશે તેવી ડોક્ટરો આશા રાખે છે.

અંતમાં ગંગાજળની પવિત્રતાને માનનારા મનુષ્યોને ન્યાય આપવા ખાતર એટલું કહેવું પડે કે અગાઉ જણાવ્યા મુજબ ગંગાજળમાં ગંધક અને ક્યોરિનના નુકસાનકારક તત્ત્વો નહિ હોવાથી અને ગંગા નદી, નદન વતી વગરના અને ઉપયોગી વનરપતિઓથી ભરપૂર એવા હિમાલય પર્વતમાંથી નીકળતી હોવાથી તેનું પાણી વૈદકની દૃષ્ટિએ એકંદર સારું તો ગણાય જ અને બેક્ટેરિયોફેજના તત્ત્વોને લઈને તે પાણી ઘણો લાંબો સમય સારું અને તાજગીવાળું રહી શકે છે. પરંતુ આ બાબતોને અને ગંગાજળની ધાર્મિક પવિત્રતાને જરા પણ સંબંધ નથી.

( “ હિંદુસ્તાન પ્રમખિત્ર ” ૧૯૬૦ના દીપોત્સવી અંકમાંથી )

## ૬૫-સૌ કોઈને કામનું

હંડા પાણીનું રનાન અને ખોરાકમાં લીંબુનો રસ, અંછર, લીલોતરી શાક, માખણ અને મસાઇનો ઉપયોગ કરવાથી ગમે તેવો જૂનો દમનો વ્યાધિ પણ નાબૂદ થાય છે.

x

x

x

x

ગાજર અને મૂળા, કોબીય અને ટમાટાં, હુંગળી અને લસણ એ આપણા ખોરાકની ઘણીજ મહત્ત્વની વસ્તુ છે કેમકે તે વિટામીનોથી ભરપૂર હોવા ઉપરાંત રક્તશોધક અને રક્તવર્ધક પણ છે અને ખીજ રીતે પણ બહુ શુભકારી હોઈ દરેક માણસે તેનો અવારનવાર ઉપયોગ કરતા રહેવાની જરૂર છે.

## ૬૬-માટીના ચમત્કાર

(અનુવાદક.-શ્રી. પ્રહસાંદ હરિચંદ દોશી, મહુવાકર)

માટી સર્વ રોગની રામબાણી ઔષધિ છે. એવો કોઈ રોગ નથી જેમા માટીનો ઉપયોગ નથી થઈ શકતો. આજે તો અંગ્રેજી ઔષધોથી જનતાં ત્રાસી ગઈ છે. હજારો દવાઓ પરદેશથી આવે છે. ઇન્જેક્શનોનો પણ પાર નથી. લોહીવર્ધક અને વજનવર્ધક દવાઓ વધતી જાય છે; પણ એ બધાં શરીરને માફક આવતાં નથી. અંતે તે ઝેરનું કાગ કરે છે. થોડા વખત માટે બલે શરીરના રોગોને દાબી દઈ શકે પણ તેનો નશો ઉતર્યા પછી બીજા રોગો ઉભા કરી દે છે.

આ બધું પ્રકૃતિની વિરુદ્ધ થઈ ગયું છે. કુદરતે માટી જેવી અમલકારી ઔષધિ આપી છે તેનો છૂટે હાથે ઉપયોગ કરવાથી અનેક દર્દો મટે છે વળી માટીથી કાંઈ પણ રીતે શરીરને નુકસાન તો નથી-જ, એટલું જ નહિ પણ તેની કિંમત પણ આપવાની નથી. તેથી તે પ્રયોગ તરીકે પણ અજમાવી જોવાની જરૂર છે.

માટી પીળા, કાળા, ભૂરી ગમે તે ચાલી શકે, માત્ર જરા ચીકણી હોય તો સારી. માટીનો ભૂકો કરી પાણીમા પલાળી રાખવી અને પલાળ્યા પછી તેની પટ્ટી કરવી. માટીમાં ઠાકરા ન હોવા જોઈએ. નાની મોટી પટ્ટી કે થેપલી કરી શકાય. એક વખત લગાડેલી માટી બીજી વાર ન લગાડી શકાય તે ધ્યાનમા રહે.

આ માટીની પટ્ટી ગમે ત્યારે લગાડી શકાય. દિવસે પણ રાખી શકાય, પણ રાત્રે રાખવાથી વિશેષ સમય રહી શકે. રાત્રે અસુખ લાગે તો કાઢી નાખી શકાય છે. માટી કોઈ કોઈ રોગમાં ગરમ થઈ જાય તો કાઢી નાખી બીજી પટ્ટી લગાડવી જોઈએ. માટીની પટ્ટી લગાવ્યા પછી તેના ઉપર સફેદ કકડો બીનો કરી નીચોવીને લગાડવો જોઈએ અને પછી એક પાટો બહુ મજબૂત નહિ એવી રીતે બાંધવો જોઈએ.

ગુમડા માટે માટી બહુ ઉપયોગી મલમતી ગરજ સારે છે. ગમે તેવા ગુમડા પર માટી એમ ને એમ લગાડી શકાય છે અને બહુજ થોડા વખતમા તે સારું થઈ જાય છે. ઘા વાગ્યો હોય, ચોટ આવી હોય, ગુમડું પાકતું હોય કે ગુમડું થયું હોય અને ચાકું પડ્યું હોય એ બધાને માટે માટી ઉપયોગી થઈ પડે છે. જેમ દવાખાનામા પાટો મહિનોપંદર દિવસ બાંધાવવો પડે છે તેમ માટીનો પાટો બાંધાવવાની જરૂર નથી પડતી, પણ હમેશાં પાટો બાંધવો જરૂરી છે. હમેશાં પાટો બાંધવામા આવે તો થોડાજ વખતમા સારી રીતે આવી

નય છે. કેટલાક લામ્બચો માટીની પટ્ટી બાધવાથી એટલા માટે કરે છે કે માટીમાંથી રખે જતુ પેદા થઈ નય પણ તે કેવળ ભ્રમ છે. મૂળ લેખકનો દાવો છે કે તેમણે હજારો પ્રયોગો કરી જાણ્યું છે કે માટીમાં રોગ-જતુ થતા નથી અને દરેક રીતે માટી લાભ-પ્રદ સિદ્ધ થઈ છે એટલુંજ નહિ પણ માટી રોગજંતુઓનો પણ નાશ કરીને આરોગ્ય આપવાવાળી અદ્વિતીય વસ્તુ છે. હજારો લોકોને માટીથી આશ્વર્યજનક લાભ થયો છે, કોઈ દિવસ હાનિ થઈ નથી.

ગડગુમડ ઉપરાંત પ્લેગની ગાહને માટીના પાટાથી આરામ આવે છે. રમેળાની ગાહ પણ માટીની વારંવાર પ્રક્રિયાથી મટવાના દાખલા છે. માટીના ઉપયોગ સાથે સાથે સ્વાભાવિક સ્નાન, વાયુ સ્નાન, સ્વાભાવિક આહાર તથા સૂર્યસ્નાન વિશેષ લાભકર્તા છે.

દમ, ફેફસાંનો રોગ, કફ, ગળાનો રોગ, કદમાળ, કાકડા, કઠવેન, ગળામાં બળતરા વગેરેમાં પણ માટી કામ આવે છે. અસાધ્ય રોગોને પણ માટીના પાટાએ મટાડ્યા છે. ગળા વગેરેના રોગમાં ગળા ઉપર માટી લગાડવી જોઈએ, પાટો નરમ બાધવો જોઈએ.

આખોના રોગોમાં બીની માટીની પટ્ટી સુરખા કરતા અનેક રીતે લાભદાયક તથા શાંતિદાયક સિદ્ધ થઈ છે. આખો પર પીળી માટી લગાવવાથી એવી શાંતિ ને ઠંડક થશે કે વાત ન પૂછો. માટી આખની ઉપર લગાડવી જોઈએ, અદર નહિ.

કાનના રોગમાં માટી બહુ ઉપયોગી છે. કાનની આસપાસ અને ગળાની ચોતરફ માટી ચોપડવાથી કાનની પીડા ઝાઝી થઈ જશે.

પેટના રોગોમાં પણ માટી તેટલીજ ઉપયોગી સિદ્ધ થઈ છે. કબજિયાતને માટે તો માટી રામબાણ દવા છે પેટ પર માટીનો રોટલો બાધવાથી પેટની ખરાબી તથા ગરમી ખેંચાશે, પેટનું દર્દ શાંત થઈ જશે અને આંતરડા બળવાન મળશે. આ રીતે અજીર્ણ, ખરાળ, જલોદર, સમ્રહણીમાં પણ માટી કામ કરે છે તેનાથી જઠરામ્બિ પ્રબળ થાય છે. મલમૂત્ર બધ થઈ જવા પર બીની માટીની પટ્ટી બાધવાથી તુરંત લાભ થાય છે.

દર્દનું મૂળ અગ પેટ છે. પેટના બિગાડથી બધા દર્દો ઉત્પન્ન થાય છે. શરીરમાં સૌથી પહેલા પેટમાંજ અવ્યવસ્થા થાય છે અને લાથી શરીરના પ્રત્યેક ભાગમાં તેની અસર થવા લાગે છે. ખાસ કરીને તાવ, કબજિયાત, ખરાળ, જલોદર, સમ્રહણી, ઝાડા, મરડો અજીર્ણ, ગોળા વગેરેમાં પેટ પર બધાણુ આવશ્યક છે અને આશ્વર્ય તો એ છે કે માત્ર પેટ પર પાટો બાધવાથી શરીરના બીજા ભાગોના રોગ પણ શાંત થઈ જાય છે.

તાવ અને તે પણ દરેક જાતના તાવને ઉતારવામા બીની માટીની પટ્ટી સર્વશ્રેષ્ઠ સાધન છે. ગોતીઝરે, ગેવેરીયા, પ્લેગ અને ટાઇફોઇડ જેવા ઝેરી તાવમાં પણ પેટ અને માથા પર માટીની પટ્ટી બાંધવાથી આરામ થયા છે અને તે પણ આશ્ચર્યકારક રીતે. તાવમા બરફ તો વપરાય છે; નવસાર, મીઠું કે દંડા પાણીના પોતાં મૂકાય છે; તે બધા કરતાં પેટ પર માટીની પટ્ટી સરસ કામ આપે છે. માટી શરદી કરે છે તે માન્યતા ભ્રમજનક છે. તે કદી શરદી કરતી નથી. બહુજ શરદીનો ભય જણાય ત્યારે શિયાળા-ઝોમાસાની ઋતુમા માટીના પાટા પર ગરમ કપડું વીંટી શકાય છે.

વરાધમાં પણ માટી જલદી ફાયદો કરે છે. શિર દર્દમાં માટીનો લેપ લાભદાયક છે. માથા પર બીની માટીનો પાટો બાંધવાથી ખૂબ ઠંડક અને તાજગી આવે છે. ખોપરીમાની ખરાબી કાઢી નાખી માટી જડથી શિર દર્દ મટાડે છે આધારીશીમા પણ મગજ અને ગરદનની ચારે તરફ માટી લગાવવાથી આધારીશી ઉતરી જશે.

દાંત, દાઢ અને જડળા તથા મસૂકાના દર્દ પર માટી બહારથી લગાડવામા આવે છે અને તેનાથી સોજો તથા કળતર બંધ થઈ જાય છે. દાઢના દર્દમા દરદીને અસહ્ય વેદના ચામ છે પણ એક રાત માત્ર માટી લગાડવાથી વેદના શાંત થઈ જાય છે. દાંત વગેરેના દર્દમા માટી ગાલ ઉપર લગાડવી જોઈએ.

માટી સર્વ રોગોની રામગણુ દવા છે એ જાણ્યા પછી માટીનો પ્રયોગ પ્રત્યેક ધરમાં થવો જોઈએ. તેનાથી નુકસાન તો છેજ નહિ, લાભ જ થશે. કદાચ, માટીના પાટા થોડી વિશેષ ધીરજ માગી માગી લે છે. માટી મેળવવી, તેનો ભૂમ કરવો, પકાળવી, ચોળવી, કાકરાં વગેરે કાઢી નાખવા, ખૂબ સરસ બનાવવી અને પછી નાની મોટી પટ્ટી કરવી, તે લગાડવી અને ઉપર પાટો બાંધવો—એ બધી ક્રિયાથી કંટાળો પણ આવે. આપણે દવાના અને પેટન્ટ તૈયાર ઔષધોના ટેવાયેલા આ માટીના પાટાથી જરા જરામા કંટાળાએ તે ન આલે. માટીનો ઉપયોગ શરૂ કર્યો પછી તો તેના પ્રયોગ નાના મોટા રોગમા કરવામા મગ પડશે.

માટી સ્ત્રીઓના રોગોમાં પણ તેટલીજ ઉપયોગી નીવડી છે. માસિક ધર્મ બંધ થઈ ગયો હોય, અદર હોય કે એવી કોઈ પણ નાની મોટી ગર્ભાશય સંબંધી ફરિયાદ હોય તે બધા પર માટીનો પાટો અદ્ભુત કામ આપે છે. પેડુ પગ અને ગર્ભાશય પર માટીની પટ્ટી બાંધી શકાય છે. માટી ગમે તેવા ગુપ્ત તથા પ્રકટ સ્ત્રીના રોગોમા નિઃસંકોચતાથી બાંધવામા કરી હરકત નથી. તેનાથી ખૂબ લાભ થશે. સ્ત્રીઓને ‘સ્તનપાક’ થઈ આવે છે, તેનાથી ભારે પીડા પણ

થાય છે આના પર માટી લાભકારક છે. માટીમાં એક એવી ખૂબી છે કે તેને લગાવવાથી ખૂબ ઠંડક અને શાંતિ મળે છે.

પુરુષના ગુપ્ત રોગોને માટે પણ માટી ઓછી ફાયદાકારક નથી. વીર્યસ્રાવ, પ્રમેહમાં માટીની પટ્ટી પૂર્ણ લાભકારક છે. વધરાવળ માટેની ઉપયોગીતા સિદ્ધ થઈ છે. ગરમી, સોજાને કે મૂત્રખંધમાં પણ માટીનો છૂટથી ઉપયોગ થઈ શકે છે. એટલું જ નહિ પણ ગયેલું પુરુષત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે માટીનો લેપ પણ અત્યંત ઉપયોગી છે. અનેક જાતની દવાઓ, માત્રાઓ અને તિલા વાપરી હતાશ થયેલા માટીનું શરણુ લે તો કેવું સારું !

મગજની અસ્થિરતા, ગાડપણમાં ભીની માટી આશ્વર્જનક કામ આપે છે. ગાથા પર ભીની માટીની પટ્ટી વારંવાર લગાડવી જોઈએ. તેનાથી ગાડપણ દૂર થઈ મગજની શાંતિ થશે. અનિદ્રામાં પણ માટીની પટ્ટી સારું કામ આપે છે તાવમાં કોઈ વખત રોગીના મગજમાં અસ્થિરતા આવી જાય છે, કોઈ કોઈ વખત બકવાદ શરૂ થઈ જાય છે તે વખતે ભીની માટી ઠંડક આપે છે

આ કપોલકલ્પિત વાતો નથી. હજારો પ્રયોગોના ફલસ્વરૂપ પ્રાસ્તાવિક ઉપાયો બતાવ્યા છે. સૂત્ર લેખક અંતમાં કહે છે કે મારો દાવો છે કે માટી એક અસત વાલપ્રદ, જોષ્ણમરહિત, નિર્દોષ, ચમત્કારી વસ્તુ છે. તેમાં હાનિની જરૂરપણ આશંકા નથી.

દરેક જાતના દર્દ-નિવારણમાં તે અદ્વિતીય વસ્તુ છે. અનેક જાતના શરીરના ઝેર-મળ-મેલ-કચરો વગેરે ખેંચી કાઢી શુદ્ધિ કરવામાં માટી ઉપયોગી નીવડી છે. માટી ઠંડક, તાજગી, આરામ અને શાંતિજનક છે

વિશેષ, માટી એક આશ્વર્જકારક લેપ પણ છે અનેક જાતના પાઉડર-રનો અને દવાઓ કરતા માટીનો લેપ ફાયદાકારક નીવડ્યો છે. આખા શરીરે માટીનો લેપ કરો, કોઈ ભાગ એવો ન રહે જ્યાં માટી ન લાગી હોય. જેમ લેપ કરીએ તેમ વારંવાર લગાડો. પછી સૂઈ જનાર કરો. પછી મિનિટ તે પ્રમાણે રતા પછી સ્નાન કરો. આ પ્રમાણે કરવાથી શરીર સુદર થશે. શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં નાના મોટા ચાદા કે ડાંબ હશે તો આપ્યા જશે, ચામડી સુવાળી થશે અને લોહી શુદ્ધ થશે માટીનો લેપ તો સફેદ વાગને જડથી કાળા બનાવી શકે છે ચહેરાનો દેખાવ પણ તેનાથી ધીમે ધીમે બદલાઈ જાય છે.

માટી શરીર શુદ્ધિનું અદ્વિતીય ઔષધ છે, સર્વ રોગોની રામબાણુ દવા છે, ઉત્તમ લેપ છે અને ચમત્કારી વસ્તુ છે.

( " આમ્યસેવા " માસિકના એક અકમાથી લાવાનુવાદ )

## ૬૭-દાંતનું રક્ષણ

### દાંત પ્રત્યેની બેકાળજીનાં પરિણામ

દાંત જો ખરાબર સાફ કરવામાં આવે નહિ અને તે તેની પૂરતી સંભાળ લેવામાં આવે નહિ તો પરિણામ એ આવે કે —

૧ દાંત વચ્ચેના પોવાણામાં ખોરાકની ઝીણી કણીઓ ભરાઈ રહી કંઠણ બની સડી જાય અને પગિણામે દાંત ઉપર ઊંચીના પડ બાઝી જાય.

૨ ખાસ કરીને દાંતના વાકમાં ને પોવાણામાં જતુ ઉત્પન્ન થાય.

૩ આ જતુઓ અને ઊંચીથી મોટું દુર્ગંધ મારે.

૪ પેદા અને અનાગામાં છાના અને માદા પડી જાય, લોહી નીકળના માટે અને થોડી મુદત પછી લોહીને બદલે પર વહેવું શરૂ થાય.

૫ ખરાબ દાંત મોદાને દેખાવ બેડાળ દેરે છે અને ટ્વનમાં કાયમની ખોડ બની કરે છે.

૬ મોદામાં જો ખરાબર દાંત હોય નહિ તો પાચનક્રિયા સારી રીતે થાય નહિ ખરાબ દાંત હમેશા અપચો કરે છે.

૭ ખરાબ દાંતવાળો માણસ દાંતની ક્ષીણતામાંથી ઉત્પન્ન થતા ઝેરી પદાર્થો પેટમાં ઉતારે છે અને તે જ આસ લે છે તે પણ ઝેરી હોય છે. તેથી વારંવાર માથાનો દુખાવો, પાકુ રોગ અને એવા બીજા ચેપી રોગોનો ભોગ બને છે.

૮ દાંત ધીમે ધીમે ઢીના પડી ઢાનવા માટે છે, છેવટે પડી જાય છે અને પછી તો એક પછી એક બધા દાંત પડી જાય છે.

૯ દાંત પડી ગયા પછી બોનામાં પણ ઘણી મુશ્કેલી પડે છે.

### આટલું તો જરૂર કરજો

૧ કંઠણ પદાર્થવાળો ખોરાક પૂરતી રીતે ચાવીને દાંતને કસરત આપો. કંઠણ ખોરાક ચાવવાની ક્રિયાથી દાંતના મૂળમાં લોહી દેરે છે અને દાંત મજબૂત બને છે. પૂરતી કસરત વિના દાંત નમળા પડી જાય છે.

૨ દાંતની આબુમાણુ દાંતણુ ઘસવું નહિ પણ પ્રથમ પેદાના મૂળથી શરૂ કરી છેક દાંતના છેડા સુધી દાંતણુ ઘસવું, જેથી દાંતના પોવાણામાં ભરાઈ રહેલી ખોરાકની કણીઓ નીકળી જાય અને દાંતના પેદા ઢીલા પડતા અટકે.

૩ જમ્યા પછી તેમજ જમ્યા પહેલાં દરેક વખત દાંત સાફ કરો અને પાણીના કોમળા કરી ગળાને પણ સાફ કરો.

૪ રાત્રે સૂવા જતા અગાઉ દાંત સાફ કરવાની ખાસ જરૂર છે કારણકે બિઘના લાના ગાળા દરમ્યાન દાંતના કહેવાટથી ક્ષીણ થવાની ક્રિયા ખૂબ જોરમા ચાલે છે

૫ સવારમા ઊઠીને તુરત કાંઈ પણ ખોરાક કે પીણું લેતા પહેલા દાંત સાફ કરો

૬ કૃષ્ણ ખાવાની અને કાળુ પદાર્થ ખાવાની ટેવ પાડો એમ કરવાથી દાંત કુદરતી રીતે સાફ થઈ જાય છે કાચા સફરજન એ જામ, દોલ અને દાંતના પેદાને સાફ કરનારી સરસ વસ્તુ છે

૭ ગળ્યો અને ચળીવાળો પદાર્થ ખાવાનું બંધ કરો એની ચીજો ખાવાથી દાંત ઉપર ઝીણી પતરી બાઝી જાય છે ખાસ કરીને આવો ખોરાક ખાધા પછી દાંત તુરત સાફ કરવા જોઈએ

૮ ગરમ, ઠંડો કે ગળપણવાળો ખોરાક ખાધા પછી જો દાંતમા સહેજ પણ કળતરની અસર લાગે તો તે જોખમની નિશાની સમજવી આવું કંઈ પણ જો લાગે તો તુરત કોઈ સારા દાકતરની સલાહ લેવી

૯ બહારથી તેમજ અંદરથી એમ બંને બાજુથી દાંત સાફ કરો.

૧૦ જો ખોરાકની કણીઓ દાંત વચ્ચેની ખાલી જગામા ભરાઈ રહે તો એક સ્વચ્છ દોરી લઈ દાંત વચ્ચે પસાર કરો તેમ કરવાથી ભરાઈ ગયેલી કણી નીકળી જશે

૧૧ જો દાંતમા પોલાણ પડી જાય અને તેથી દાંત ક્ષીણ થતા જાય તો તે પોલાણ જોખમ અને તેમ વેળાસર પૂરાવી દેવું જોઈએ

૧૨ દાંત ઘેરા માટે સંપૂર્ણ સ્વચ્છ પાણી લેવું, અને તો ઉકાળેનું પાણી વાપરવું.

૧૩ સ્વચ્છ આગળી વડે દાંતના પેદા તથા અવાજને ખૂબ માહિશ કરો તેથી દાંત મજબૂત બનશે

૧૪ ઉપરના જડબાને ઉપરથી નીચે અને તીચેના જડબાને નીચેથી ઉપર એની રીતે માનિશ કરવું

૧૫ મોઢું ધોવા માટે અંકલી સો'યુશન વાપરો સોડા-માય-કાર્બ પથ્થુ તે માટે સાફ છે

૧૬ જ્યારે જ્યારે દાંત સાફ કરો ત્યારે ત્યારે પેદા પણ સાફ કરતા રહો

૧૭ જો તમારે તમારા દાંત મજબૂત અને સ્વચ્છ રાખવા હોય તો તાજા શાક, ફાયા લીજુ અને ફ્રોઝ ખાવાની ટેવ પાડો

૧૮ તમારા આતડાને કબજાઆતથી જાળવો અને સ્વચ્છ રાખો આપણા ઘણાખરા દરદો હોન્ડીમાથીજ પેદા થાય છે

૧૯ દાંત જો સડેલા કે ભાગના હોય તો તુરતજ ડાઈ હોશિયાર દાકતર પાસે દુરસ્ત કરાવી દો અને જો દુરસ્ત ન થઈ શકે તેમ હોય તો કાઢી ન ખાવો



૨૦ દાંતમાં જે પડેલી શરૂઆત જણાય તો તરતજ ચાંપતા ધલાજ લેજો, નહિ તો આગળ જતા બાદ હેગન થતું પડશે. જે શરૂઆતમાં જોનો ઉપાય કરવામાં આવે તો તે રોગ સારી રીતે વેળાસર નાબૂદ થઈ જશે જે એ દરદ વધી જશે તો પછી દાંત પડાવેજ છૂટકો થશે.

૨૧ કામ વગરનો માણસ જેમ આળસુ બની રોગિષ્ઠ થઈ જાય તેમ દાંતને પણ કામ નહિ મળે તો તેમાં દરદ ઉત્પન્ન થઈ સડવા માડશે.

૨૨ ખોરાક પચી શકે તેવો હલકો લેવો.

૨૩ સૌથી સારું દાંતણુ આકડાનું છે. તે પછી વડનું અને પછી બાવળનું દાંતણુ સારૂ ગણાય છે.

### આટલું કદી કરતા નહિ

૧ ઇંટનો જુકો, માટી કે રેતીથી દાંત કદી સાફ કરતા નહિ કારણકે તેમાંની ત્રીણી અને મખત કણીઓ દાંત ઉપરના સફેદ પડને ધરી નાખે છે અને તેથી દાંત જલદી ક્ષીણ થઈ જાય છે.

૨ અતિશય ઠંડુ કે અતિશય ગરમ પીણુ કદી પણ પીતા નહિ  
૩ બરફના ટુકડા કદી ચાવતા નહિ કેમકે તેથી દાંત ઉપરનું સફેદ પડ તૂટી જાય છે.

૪ દાંતની વચ્ચે જમા થતી છારીને કદી વધવા દેશો નહિ જેમ બને તેમ જલદી કોઈ સારા દાકતર પાસે જઈ તે જમા થતી છારીને કાઢી નાંખાવજો.

૫ મોઢેથી શ્વાસ કદી લેતા નહિ. નાકથીજ શ્વાસ લેજો.

૬ લાકડાની મખત સળા, ટાંકણી કે એવી કોઈ પણ ધાતુની વસ્તુ દાંતમાં ભરાઈ રહેલી ચીજ ખોતરવા માટે વાપરતા નહિ.

૭ પાન ખાશો નહિ. તેનાથી દાંતને બહુ નુકસાન થાય છે.

૮ માસ અથવા મીઠાઈ જેવી ચીજો કદી ખાજો નહિ તેવી ચીજોની બારીક કણીઓ દાંતમાં ભરાઈ રહે છે અને દાંત બગાડે છે.

૯ અરવંઠ આગળી, પેન્સીવ કે એવી કોઈ વસ્તુ મોઢામાં નાખશો નહિ

૧૦ બીજાએ ખાધેલા કે પીધેલા વાસણમાં કદી ખાતું કે પીવું નહિ. તેણે વાસણ વાપરતા પહેલાં તેને ખૂરેખૂર સાફ કરવું જોઈએ

૧૧ અખરોટ, બદામ અને સોપારી જેવી કઠણ વસ્તુ દાંતથી ભાગશો નહિ.

૧૨ દાંતથી નખ કરડવાની આદત કદી પાડશો નહિ.

૧૩ દાંતથી કોઈ પણ ચીજ ઉચકવી નહિ

૧૪ સાબુથી દાંત યોજ્યા થતા નથી માટે સાબુનો એ માટે

ઉપયોગ કરતા નહિ.

૧૫ કેટલાક લોકો દાંત રંગે છે પણ તે બહુ નુકસાનકારક છે કારણકે તે રંગમા આમલી વાપરવામા આવે છે અને તેથી દાંતના મૂળની ખરાબી થાય છે.

૧૬ કેટલાક લોકો દાંતનું મંજન બનાવવામાં કપૂર, ફટકડી અને માયાં વગેરેનો ઉપયોગ કરે છે પણ એ ચીજો હંમેશ માટે મંજન તરીકે વાપરવી સારી નથી. ખાસ કરીને ફટકડીથી તો કુદરતી દાંતને ઘણું નુકસાન થાય છે.

૧૭ ભળતાં મંજન, દુધ પેસ્ટ અથવા કીમ વાપરવામા ઘણું નુકસાન છે.

૧૮ રાત્રે સૂતી વખતે કોઇ મીઠી ચીજ ખાધી હોય તો પાણીના કાગળા કર્યા વગર કદી સૂવું નહિ.

### બાળકો માટે ખાસ સૂચનાઓ

૧ ગર્ભાધાન દરમ્યાન માતાએ પોતાના દાંતની પૂરતી કાળજી લેવી જોઇએ.

૨ બાળકને દાંત નથી તેથી તેનું મોઢું સાફ કરવાની જરૂર નથી એમ સમજવું નહિ પણ બાળકના પેદાં પાણી અને કપડાંથી હંમેશાં સાફ કરતા રહેવું.

૩ બાળકને સુંવાળો કે નરમ ખોરાક આપવો નહિ.

૪ ત્યારે ત્યારે બાળકને ખોરાક આપો ત્યારે ત્યારે તુરંતજ બાળકનું મોઢું તથા દાંત ખાદીના કકડાથી સાફ કરતા રહો.

૫ જો મોટા થયે બાળકના દાંત મજબૂત બનાવવા હોય તો પ્રથમથીજ તેના દાંત અને પેદાંની પૂરતી સંભાળ રાખો.

૬ બાળકના જન્મથીજ તેનું મોઢું માતાએ સાફ કરતાં રહેવું જોઇએ. દરેક ધાવણ પછી સ્વચ્છ પાણી અને ખડખડા કપડાંથી મોઢું સાફ કરવું જોઇએ કે જેથી મોઢું બરાબર લુગાશે અને ભવિષ્યના સઘળા દાંતને પૂરતી જગા મળશે.

૭ મોદાની અસ્વચ્છ સ્થિતિને કારણે માતા પોતાના દૂધ સાથે બાળકના શરીરમા ધીમું ઝેર પ્રવેશ કરાવે છે.

૮ જો બાળક ચોક્કસ, મીઠાઇ, કેક, હલવા વગેરે ખાય છે તે ઘણુંખડ ટીવા, હાલતા, દુખતા તેમજ સહેલા દાંતવાળું નીવડે છે.

૯ જો દાંત આવવાની સુદત દરમ્યાન એટલે જો મહિનેથી તે બે વર્ષ સુધીમાં માતા બાળકના દાંતનું જતન કરે તો પોતાનાં બાળકને પેટ, ઉલટી, ચૂંક વગેરે દરોથી સહેલાઇથી બચાવી શકે.

૧૦ સાધારણ રીતે બાળકમાં વેચાતો બનાવટી ખોરાક કદી બાળકને આપતા નહિ. અનુભવી દાકતરોનો મત એવો છે કે એ ખોરાકથી નોટલા દૂર રહેશે તેટલો ફાયદો છે.

૧૧ બાળકોના દૂધિયા દાંત તેઓને ઘણા ઉપયોગી છે અને એજ દાંત પર તેમના કાયમના દાંતનો તેમજ તેમની લવિષ્યની તંદુરસ્તીનો આધાર છે તેથી એ દાંતનું ખાસ જતન કરવું જરૂરી છે.

૧૨ બાળકોને ઉંઘરના પ્રમાણમાં ખોરાક આપવો જોઈએ. દાંત આવતાં પહેલાં ફક્ત દૂધથીજ તેઓનું પોષણ કરવું. કેટલાક દાંત આવ્યા પછીજ ખોરાકમાં ફેરફાર કરવો. જેમ જેમ દાંત આવતા જાય તેમ તેમ બાળકને ચાલતાં શીખવવું. આથી તેમના જડખાંતો હાડકાં તથા રનાયુઓ મજબૂત થશે તેમજ દાંત હારખંધ મજબૂત અને જોરદાર આવશે.

૧૩ બાળકોને વારંવાર અંગુઠો કે આંગળીઓ ચૂસવા દેવાથી કે ખોટણીઓ ચૂસવા આપવાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. આ એક ગંદી અને રોગનું ધર ઉત્પન્ન કરનારી ટેવ છે. રજીમરની ટોટીઓ કે તેથી ચીળે તેમને ચૂસવા કદી આપતા નહિ. કારણકે તે સ્વચ્છ થતી નહિ હોવાથી તેમા રોગજનક જંતુઓ ઉત્પન્ન થાય છે. આવી ચીળે ચૂસવાથી ચહેરા કદરૂપો અને છે તેમજ દાંત તથા જડખાંતો નુકસાન થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેની હોજરીમાં હવા ભરાઈ જઈ પેટમા ચૂંક આવે છે તથા ગળામાં ગાંઠો બંધાઈ જાય છે, જે બાળકની તંદુરસ્તી પર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે.

૧૪ કેટલાક લોકો બાળકોના હાથમાં ધુધરો કે રંગીન રમકડાં અથવા એવી જાતની બીજી ચીજો આપે છે જે મોઢામાં ધાસવાથી તે રંગ બાળકના પેટમાં જાય છે અને નુકસાન કરે છે.

૧૫ દૂધિયા દાંત પછી આવતા કાયમી દાંત આડાઅવળા કે વાકાચૂકા આવતા હોય તો તેવા દાંતને આડાઅવળા આવતા અટકાવવાનો એકજ ઈલાજ છે અને તે એ કે બાળકની માતાએ તે દાંતને દરરોજ દિવસમાં એ ત્રણ વાર દાખતા રહેવું કે જેથી આડાઅવળા બહાર નીકળતાં અટકે.

૧૬ આખો વખત મોઢું ઉઘાડું રાખવાથી બાળકોને ઘણું નુકસાન પહોંચે છે. દાંત વાકાચૂકા આવી ચહેરા કદરૂપો અને છે અને બાળકને ક્ષય કે ફેફસાંનું દરદ લાગુ પડવાનો સંભવ રહે છે તથા બાળક ઘણું બોચડ અને ભોટ બને છે.

૧૮ નિશાળે જતાં બાળકોની નિયમિત શારીરિક તપાસ લેવા અને તેઓની ઘટતી સારવાર કરી રાષ્ટ્રઆતથીજ તે અટકાવવાના ઇલાજ લેવા સ્કૂલ ક્લીનીક સ્થાપવી જોઈએ તેમજ નિશાળોમાં દાંતની મક્ત સારવાર તથા જ્ઞાન દાખલ કરવા ડેન્ટલ ક્લીનીક સ્થાપવી જોઈએ.

( જન-યુઆરી ૧૯૩૬ ના “ સર્વોદય ” માસિકમાંથી )

## ૬૮-દાંત વિષે જાણવા જોગ જ્ઞાન !

સારી રીતે અને નિયમસર જોડવાયેલા તેમજ સડા વગરના દાંતો સારી તંદુરસ્તી અને સુંદર દેખાવને આવશ્યક છે. દાંત અને પારાનાં દુઃખો માણસનાં સાધારણ દુઃખો છે. બહુજ થોડા માણસો સંપૂર્ણ દાંતો ધરાવવાને લાગ્યથાળી હોય છે. તમારા દાંતો બનાવટમાં ગમે એટલા સંપૂર્ણ હોય તોપણ તેમને ચાલુ તંદુરસ્ત રાખવા હોય તો સંભાળથી તેનું જતન કરવું.

ઘટતો ખોરાક, થોડું ખાવાની ટેવ અને મોઢાની ચાલુ રવ-ચઢતાથી દરદોનો ધણોખરો અટકાવ થાય છે. અનુભવે આપણને શીખવ્યું છે કે ધરતું ગમે એટલું જતન છતાં દાંતની બખોલ અને પારાનાં દરદો થવાનો સંભવ હોય છે.

તંદુરસ્તીને લગતી ખીજ વિદ્યાઓની માફક દંતશાસ્ત્રમાં પણ દુઃખનો અટકાવ કરવા માટે રાજનો ગાજેલો એક કલાકે દુઃખના ઇલાજોના ધણા દિવસોનો બચાવ કરે છે.

૭ મહિનામાં એક વખત તમારા દાંતના દાકતરની મુલાકાત લેવી એ કહાપણુભરી સાવચેતી અને ખરી કરકસર છે.

ખારીક પરીક્ષાથી તમારા દંતતખીજ દાંતના સડાની તેમજ પારાના દુઃખોની શરૂઆતની શોધ કરી તેનો ઘટતો ઇલાજ કરી શકશે.

દરદોની સામે તમારા દાંતો તેમજ પારાને કેમ બચાવવા તે તમારા દાંતના દાકતર શીખવી શકશે. તેની ચાલુ સલાહથી તમારો વખત, દુઃખ અને પૈસાનો બચાવ થશે. જો દાંતને વધારે સડવા દેશે તો તે તમને માંદગીથી બિચાને નાખશે અને બિચાનામાંથી તમે ક્યાં જશો ?

તમારી માફક લાખો માણસો મંધીલા, હોજરી, આંતરડા, ગુરદા, હૃદય અને ફેફસાંના અનેક દરદોથી પીડાય છે. આ બધાનું કારણ શું છે ? માત્ર સડેલા દાંત. તમે જાણો છો કે માંદગી કેટલી ખરચાણુ છે ? દવાઓના ખરચ, દાકતરોની શ્રી અને માંદગીને લીધે નોકરીચાકરીએ ન જવાય, જેથી કમાણી પણ ઓછી થાય. તે છતાં તમને એ દરદો સસ્તો અને રાખ્યાણુ ઇલાજ કે જેને દંત-વિદ્યા કહે છે તેનો ઘટતો ઉપયોગ કરવાનું સૂઝવું નથી.

તમારા દાંતના દુઃખને સળખે બિચાને સવું પડે ત્યાંસુધી થોભતા નહિ. આજેજ નિશ્ચય કરી તમારા દાંતના દાકતર પાસે જાઓ. તેને આજેજ તે દરદ અટકાવવા દો; દારણુકે કાલ પડતાં તે દરદ સારું કરવું મુશ્કેલ થઈ પડશે. કહેવત છે કે, “પાણી પહેલાં પાળ બાંધો.” (“આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકના એક અંકમાંથી)

# ૬૧-રોગોનું મૂળ પેટ અને તેના રોગોનું મૂળ દાંત

( લેખક:-શ્રી. શકુન્તલાકુમારી પંડિત )

મનુષ્ય જીવનમાં સાન્ધ્ય સર્વને આકર્ષે છે. મનુષ્યની એ સુન્દરતા કામને માટે રહે તેને માટે શરીરના બિન બિન વિભાગોની યોગ્ય સંભાળ રાખવી ઘટે. મુખની સુન્દરતા જાગવવા માટે દાંત અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેની પાસે દાંત નથી એ જીવનની મોત્તે અને આનંદો કેવી રીતે માણી શકે ? જેને દાંત નથી હોતા એને અકસોસ તો હશેજ. મનોહર દંતાવલિ નેત્રોને હંમેશા પ્રિય લાગે છે. શારીરિક વિભાગની અંદર શરીરની રચનામા ઈશ્વરે પ્રાણીમાત્ર માટે જુદા જુદા અવયવો બનાવ્યા છે. પ્રાણીમાત્રના જીવનનો આધાર ત્રણ મુખ્ય વસ્તુઓ હવા, પાણી ને ખોરાક પર રહેલો છે. ખોરાક શરીરના પોષણ માટે સરજાયેલ છે અને તે મનુષ્ય-રચનામા કેવી રીતે પહોંચી વળે તે બદલ સદૃષ્ટી પ્રથમ મુખની રચના દાંત આવે છે. દાંત જન્મતાં પહેલાં હોતા નથી, પરંતુ વરસે એ વર્ષે નીકળે છે. મનુષ્યોમાં દાંત નીકળ્યા પછી ચાવીને ખોરાક લઈ શકાય છે. લગભગ સાત આઠ વર્ષની ઉંમરે દુધિયા દાંત તૂટે છે, ફરી નવા નીકળે છે અને તે વૃદ્ધાવસ્થા પર્યન્ત કાર્ય કરે છે. શરીરમા દાંત અને તેની રચના અગત્યનો ભાગ ભજવે છે. જેવી રીતે શરીરનો કોષ/પણ ભાગ આંખ, કાન, નાક, હાથ કે પગ જતા શરીર કદરૂપું બને છે, એની ખોડ જેમ જીંદગી પર્યન્ત સાલે છે, તેમજ દાંત પણ જતા રહે તો જીંદગી પર્યન્ત યાદ કરાવે છે. એની પણ એટલીજ અગત્ય છે. એ ન હોય તો એ મનુષ્યની ખોડ તરીકે ગણાય છે. એ પણ ઉપયોગી અંગોમાંનું એક અંગ છે.

સમય જતાં સ્થિતિ ને કાળ બને બદલાયાં. ક્યા પ્રાચીન તંદુરસ્ત શરીરો ને ક્યા અર્વાચીન નાણુક બાંધાનાં શરીરો ' પૂર્વે ઉત્તમ શરીરો સાથે દાંત પણ એવાજ મજબૂત થતા, દાંતની સંખ્યા ૪૪ સુધી થતી. એ યુગ પલટાયો, બધું નાનું નાનું-મનુષ્યો ને ગાયો, વક્ષો ને વનરપતિ બધુંજ નાનકડું-નજરે પડે છે. મનુષ્યોનો બાધો નાનો થવાની સાથેજ દાંત પણ નાના તેમ ગણતરીમાં થોડા ચોત્રીમજ રહ્યા. કાળના પ્રવાહ સાથે માનવજાતને કુદરતી કાયદાઓમાં ઉત્પત્તિ ને માર્ગે પ્રયાણ કરવાને બદલે અવનતિ કરતી જોઈ શકીએ છીએ. એ બધું ગયું. શરીરની સંભાળ તો દેરે રહી ગઈ. એ દાંતની સંખ્યા ઘટીને ૨૮ થઈ. ઘણાં તો એવા હશે જેને ૨૦ કે ૨૪ જ દાંત હશે. વગર ઘડપણે વૃદ્ધાવસ્થા આવી જતી જણાય છે. આ ઉપરથી તો

એમ લાગે છે કે લાવિષ્યની ઉત્તમમાં ઉત્તમ પ્રજા એક વેંત જેવડી થશે અને એમના દાંત પણ સોળ ને બાર જેટલાજ રહેશે.

ભોજન પછી દાંત સાફ ન કરવાથી દાંતની અંદર ભરાયેલું અન્ન સડવા માંડે છે, અને એના પ્રત્યેની ખેદરક્ષારીને લીધે દાંત ખરાબ થાય છે અને શરીરની દરેક બિમારીઓ ત્યાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. દાંતના રક્ષણાર્થે આપણને ઘણા ઉપાયો યોજવાની જરૂર છે. સડુથી પ્રથમ દાંતને સાફ રાખવા જોઈએ. દાંત સાફ રહેવાથી અપચો તેમજ પેટના દર્દો અને બીજી બિમારીઓ થતી નથી. દાંત ને મેલા હોય તો મુખમાથી બદળો આવે છે અને જલ્દી દિવસે મેલ બાઝીને પણ તથા સોજો થાય છે. આજ મોખનું બીજું નામ ' પાયોરીઆ ' કહેવાય છે. ' પાયોરીઆ ' ગંભીર દંતવિનાશક રોગ છે. તે આખા શરીરને અને ખાસ કરીને પાચનશક્તિને ભારે નુકસાન કરે છે. પાચનશક્તિ ખરાબ થવા પછી નાનાવિધ રોગો ધર કરે છે અને તેથી કરીને મરણનું પ્રમાણ વધે છે. જેમ જાંસી રોગનું મૂળ છે તેમ ગંદા દાંત તથા ' પાયોરીઆ ' પણ રોગનાં કારણો છે.

નીચેના નિયમો પાળવાથી દાંત સાફ રહે છે:—

૧-દાંત હંમેશાં સાફ રાખવા. દાંતણથી અથવા દંતમંજનથી અને જો બંને ન મળે તો સાદા મીઠાથી દાંત સાફ કરવા.

૨-દાંતને સડુથી વધુ હાનિકર્તા પદાર્થોમાં ખાંડ અને મિષ્ટાન્ન છે. ગમે તે વખતે મીઠી વસ્તુ અથવા ખાંડ કે ગોળવાળી વસ્તુ ખાવામાં આવી હોય તો ત્યાર પછી દાંત જરાબર સાફ કરવાથી પડતા નથી, બગડતા નથી તેમ તેમા જંતુ થતાં નથી.

૩-ત્રીજી નુકસાનકર્તા વસ્તુ અતિ ગરમ અને અતિ ઠંડી વસ્તુઓ બરફ ઇલાદિ છે. બરફ ખાનારને ક્ષણિક આનંદ મળે છે. આઈસ્ક્રીમ અને ક્રાકડૂકી ક્રાકડ અનેરોજ આનંદ ઉત્પન્ન કરે છે પરંતુ તે દાંતનાં મુળિયાને બહુ ભારે નુકસાન કરે છે અને ઠંડી વસ્તુઓ એક માથે જો લેવામા આવે—જેમકે બરફનું પાણી પીને ઉપરથી ગરમ દૂધ કે ચા લેવાય તો એ દાંતનાં વિનાશનું કારણ બને છે.

૪-દાંતની સાવચેતી રાખવા વધુમાં વધુ કોગળા કરવાની ટેવ રાખવી. મીઠાના પાણીથી મો સાફ કરવું. ફટકડી, પોટેશિયમ પરમેંગેનેટ અથવા હાઈડ્રોજન પેરોક્સાઈડથી દાંત સાફ કરવા.

૫-પાન, સોપારી, બીડી, તમાકુ પણ દાંતને હાનિકર્તા છે. પાનનાં તત્ત્વોમાં ચૂનો અને કાથો દાંતને લાલદાયક છે પરંતુ તેના અતિ ઉપયોગથી ઘણુંજ નુકસાન થાય છે. તંબાકુ, બીડી, સિગરેટ દાંતને હોદને, ગળાને, કાળજીને તેમજ જઠરને બાળી મૂકે છે. ઇશ્વરપ્રદત્ત

સુંદર દાંતની બત્રીસીને કાળા કદંગા કરી મૂકે છે અને અકાળે દાંત હાલવા લાગે છે, દુઃખે છે અને છેવટે પડી જાય છે.

૬-અકાળે દાંત પડવાથી મનજની શક્તિ ઓછી થાય છે, આખોની જ્યોત કમજોર થાય છે અને વાળ પણ સમય પહેલાં ખરી પડે છે.

૭-બનાવટી દાંત દેખાવમાં કદાચ સુંદર લાગે પરંતુ જે કુદરતી દાંતમાં મળે છે તે બનાવટી દાંતમાં કોઈ દિવસ આવી શકતી નથી, તેની સાક્ષીરૂપે કોઈ બનાવટી દાંતવાળાને જરૂર પૂછી જોજો.

૮-સ્વાભાવિક રીતે તૂટી પડતા દાંતમાં દર્દ થતું નથી પણ દવાઓના જોરથી કઠાપતાં દાંતનું ચોઠકું ઢીપું તેમજ નરમ બને છે.

દુનિયાભરના વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓએ પોતાની શોધખોળથી નક્કી કર્યું છે કે અજ્ઞાનતાથી અથવા બાળપણમાં બાળીખૂંટીને બગાડેલા દાંત મોટી ઉંમરમાં તથા વૃદ્ધાવસ્થામાં જલ્દી દુઃખ આપે છે. હિંદુસ્તાનમાં દાંતના એટલા બધા રોગીઓ હોતા નથી જેટલા વિદેશોમાં હોય છે. તેનું મુખ્ય કારણ હિંદુસ્તાનની પ્રજા દાંતની સફાઈ રાખવામાં વધુ આગળ પડતી છે અને દાંતથી, મીઠું, બદામના છોતરાનું મંજન, સાદા દાલસાનું મંજન, ફૂલેલી ફટકડી, મોરચુવું વગેરે દાંત સાફ કરવા માટે ઉપયોગમાં લેવાય છે. વિદેશી વિજ્ઞાનશાસ્ત્રીઓ પણ માને છે કે સફાઈ ઉત્તમ બાવલનું દાંતથી છે. બાવળના દાંતથી 'ટેનિક' છે અને તે દાંતને પુષ્ટ કરે છે. વિદેશીઓમાં પાણીનો ઉપયોગ ઘણો ઓછો થાય છે અને જમ્યા પછી મોઢાથ ધોવાની પ્રથા ન હોવાથી તેમનાં દાંત હમેશા ગંધાય છે અને વહેંચા સડે છે. ખોરાકમાં પણ તેઓ અલક્ષ્ય વસ્તુઓ માછલાં ગોસ વગેરે વધુ ખાય છે, તેથી પણ દાંત ખરાબ બને છે.

જો ખોરાક મનુષ્યના શરીરને પોષણકર્તા હોય અને જે ઉત્તમ લક્ષ્ય ખોરાક હોય તે હમેશા આવીને ખાવાથી પાચનક્રિયાને મદદ કરે છે અને જે પાચનક્રિયા ખરાબ થાય તો રોગ આપણી પાસે દરેકે પણ નહિ. આપણી આ વાણી જેનાથી આપણે સંસારના દરેક કાર્યોમાં વિજય મેળવી શકીએ એની રચના, એની બોલવાની મધુરતા આ દાંતને આભારી છે. એ ન હોય તો જીવ લયડે. શ્રવણ મધુર અને સ્પષ્ટ ન લાગતાં કાનને કડવું લાગે.

દાંતને હમેશાં સાફ રાખવા અતિ આવશ્યક છે. દાંતની અંદર જંતુઓ ઘણી સંખ્યામાં અને ઝડપથી વધે છે. એ દાંતનાં જંતુઓને મુખ સાફ ન કરવાથી પોષણ મળે છે. દાંતની અંદરના જંતુઓ હમેશા ત્રણ વસ્તુથી વધે છે. ખોરાક, અધાર અને મેલ. મોઢામાં એને ત્રણ વસ્તુઓ મળે છે. જે દરરોજ સાફ ન થાય તો જીવડાંને પોષણ મળે અને રોગ ઉત્પન્ન થાય.

- ૧ જે કુદરતી ખોરાક નથી ખાતા તે દાંતોના રોગી બને છે.
- ૨ એક ખીજનું એકું ન ખાવું

### દાંતની બિમારી માટેના ઉપાયો

રાત્રે સૂતી વખતે ચૂનાના નીતારેલા પાણીથી કાગળા કરવાથી પાથેરિયાનો રોગ થતો નથી.

એક પેસાનો કાચો ચૂનો રકાખીમા ઘોળાને લાહી જેવું બનાવી એક ઘેરા રગની શીશીમા ભરવો અને બાકીની આખી શીશી ઠંડા પાણીથી ભરી દેવી. રાત્રે હવાબ્યા વગર સાત આઠ ચમચાથી કાગળા કરવા અને ફરી ખીજું પાણી ઉમેરી દેવું. આમ કરવાથી શરદી તથા ગળાના રોગો નાશ પામે છે. એક શીશી ૧૮ મહિના ચાલે છે. શીશીમા ચોથો ભાગ ચૂનો અને ત્રણ ભાગ પાણી રાખવા.

દાંત માટે ત્રાંજુ, આયોડિન, ફોસ્ફરસ, લોડું અને ચૂનો એ પાંચ આવશ્યક વસ્તુઓ છે જેટલી શીંગો છે તેમાં ફોસ્ફરસ છે. સહુથી વધુ લોડું પાંગક-ભાજમાં છે. લીજુ અને સંતરામા ત્રાંજુ અને આયોડિન છે દરેક શાકમા તથા ભાજમા ચૂનો વધુ પ્રમાણમા છે.

### દાંતોની કસરત

દાંતો માટે શીર્ષાસન અત્યાવશ્યક છે વળી જેરીમધ, વરીઆળા, ખારેક આ ત્રણને વાટીને ચાવવાથી દાંતને કસરત મળે છે.

અવાળુ વધી ન જાય માટે એની માત્રીસ કરવી જોઈએ. દાંતથી હમેશા ઉપર નીચે ધસીને કરવું. અવાળુ નીચે અગ્રુઠો રાખી એને ધસવાથી મજબૂત બને છે.

છેવટમા સુદર દાંત સર્વને આકર્ષે છે. તેથી કહ્યું છે કે, 'દાંત તુ તમે રક્ષણ કરો તો જરૂર શરીરની સલામત પોતે લઈ લેશે. શરીર સાડું હશે તો આકૃતિ એની મેળે સુદર રહેશે.'





# ૭૦-દાંતના મૂળમાંથી નીકળતા પરનો સાદો-સસ્તો ઉપાય

(લેખક:-શ્રી. મોતીરામ હરીશંકર ભટ્ટ)

આજકાલ પાયોરીઆનું દરદ ઘણાને જોવામાં આવે છે. દાંતના પેદાં દબાયતા પર નીકળે છે અને તે પેદાંમાં જવાથી ટોજરીના અનેક પ્રકારના રોગ ઉત્પન્ન કરે છે. આ રોગનું મુખ્ય કારણ આ ધાંધળીયા જમાનામાં આપણે તેની પૂઠની કાળજી નથી રાખતા તેજ છે. સાધારણ રીતે મનને ધાંધળીયા જિંદગી પછી લોચી પહેલા આ રોગ વાદ આવે છે. જેથી મોટું ગમે તેમ નાક ફરી ના રેવીના આદ્વાન માટે જોમ અને તેમ જલદી મુખદાની ઉદ્ધારન ક્રિયા કરી નાખીએ છીએ. ભારપત્રી દિવન આયમના મુંડી ગમે તે વખતે ગમે તેટલી વખત ગમે તે ચીજ મુખમાં પવનવાય છે. ' ' ' જોરાક લીધા પછી બરાબર મુખગુદ્ધિ થતી નથી તો દાંતની વચ્ચેના પોલાણમાં જોરાક ભરાઈ રહેવાથી કહોવાટ ઉત્પન્ન કરે છે ને પરિણામે પાયોરીઆનું દરદ થાય છે. આ કહોવાટ અટકાવવાને કપુરમિશ્રિત દીવેન જેવા સાદો, સસ્તો અને સરળ ઈલાજ ખીજો ભાગ્યેજ મળશે.

થોડા વખત પહેલા માટે સાં એક સંખ્યામાં પધાર્યા હતા. તેમણે એક શેર દીવેન મંગાવી તેમાં એક શેર કપુર નંખાવ્યું. થોડા દિવસમાં બધું કપુર દીવેનમાં ઓગળી ગયું. રોજ સવારે દાંતણ કયાં પછી હથેલીમાં કપુર મિશ્રિત દીવેન મંખાસી ગદારાજના બતાવ્યા પ્રમાણે દાંતણના કુચડા વડે અથવા બ્રશ વડે દાંતે ધસુ છું. આ ઉપ-ચાર શરૂ કરતા પહેલા માટે ચાર દાંતને રંગ આપવી પડેવી પણ દીવેન ધસવાનું શરૂ કર્યા પછી કોઈ દાંતે રંગ માગી નથી. ' ' ' ઉશ્કટા તેઓજ હાલતા હતા તેજકમાંથી મળખૂત થતા જાય છે.

પાયોરીઆના દરદવાળાએ દરદના પ્રમાણમાં દીવેનમાં ૧ થી ૧૦ સુધીના પ્રમાણમાં અનુકૂળ પડે તે રીતે કપુર ગેળવડું. સવારે, બપોરે ને સાંજે ખાસ કરી બોજન લીધા પછી અને તો મીઠાના પાણીના કોગળા કરી આ દવા ધસવી. કુરસદ નહિ હોય તેણે રોજ સવારે પયારીમાંથી ઉઠવા પછી અને રાત્રે પયારીમાં પડતા પહેલા જરૂર આ પ્રયોગ કરવો. આયુર્વેદમાં દંત રોગમાં તેલના કોગળા કરવાનું જણાવ્યું છે. એનો ઉદ્દેશ એવો છે કે રોગના જંતુઓની આસપાસ તેલ ફરી વળવાથી જંતુઓ મુંઝળાઈને મરણ પામે છે. દીવેન પણ આવી અસર ઉપજાવે છે અને સાથે કપુર મળવાથી દીવેનની અણ-

દુથશ અને દાતણ બેમાંથી કોણ સરસ છે ? ૨૪૯

ગમતી વાસ દૂર થાય છે ને તેમાં જંતુઓ ગુણ વધે છે. રોગના વસા-  
ઓછા પ્રમાણમાં કપુરનું પ્રમાણ વધતું ઓછું કરવું. માધારણ રીતે  
૧૦ ભાગ દીવેલમાં ૧ ભાગ કપુર મેળવી રોજ દંતમંજન તરીકે  
દરેક માણસ ઉપયોગ કરે તો દાત જમડવાનો સંભવ ઘણોજ ઓછો  
રહે છે અને પરદેશી મોંઝા દંતમંજન વસાવવાની જરૂર રહેતી નથી.

(“વૈદ્યકપતર” માસિકના એક અંકમાંથી)

## ૭૧-દુથશ અને દાતણ બેમાંથી કોણ સરસ છે ?

આજકાલ બધી ચીજોમાં પાશ્ચિમાત્ય અનુકરણ થવા લાગ્યું છે  
અને તેમાં કેટલીક બાબતો એવી પણ જોવામાં આવે છે કે જે લાભને  
બદલે ઉલ્લેખ કરી શકાય છે. આપણું ઉપયોગી શિક્ષણ મૂકી  
પારકું શિક્ષણ લેવાથી આપણી પ્રજા કેવી નિર્માળ્ય અને નિરક્ષમ  
બનતી જાય છે તેના પરિણામો આપણે હમણાં ઠીક જોઈ રહ્યા છીએ.  
ભણેલા બેકારોની સંખ્યામાં રોજ ને રોજ વધારો થઈ જ રહેલો જોવામાં  
આવે છે તેવીજ રીતે અન્ય બાબતોમાં પણ આપણે પરદેશી પ્રજાનાં  
ખોટા અનુકરણથી અનેક પ્રકારની ગુસ્સાની થતી જોઈ રહ્યા છીએ.

દાંત સાફ રાખવા માટે અસલથીજ આપણે લીલાવૃક્ષનું દાતણ  
વાપરીએ છીએ તેને બદલે હવે દુથશ વાપરવાનો ચાલ બહુજ  
થયો જોવામાં આવે છે. દુથશમાં પણ નરમ અને કઠણ બે જાત  
આવે છે. દાતણના જેમાંથી દાંત જમડવાર સાફ થાય છે અને દાંતના  
કુદરતી પડને જાન પામી જતી નથી જ્યારે દુથશ વધુ વખત  
વાપર્યા બાદ દાંત પર ગ્રેયુ કુદરતી રક્ષક પડ ધીમે ધીમે નાશ પામતું  
જાય છે અને પછી દાંત જલદી જમડવા-સડવા લાગે છે. દાતણને  
ચાવીને તેના બનાવેલા તાજાં ઘસથી દાંતને તથા મોઢાને ક્રેટલા ફાયદા  
મળે છે જ્યારે ઘસ તો માત્ર માફ કરવા પૂરેજો લાભ આપે છે.  
એ ઘસ જો માફ ન હોય, તેમાં બીજાં ખરાબ જંતુઓ ગ્રેલા હોય  
તો કેટલીક નવી વ્યાધિઓ પણ પેદા કરી આપે છે. આજના વિદ્વાન  
ડોક્ટરો પણ આવા કારણોને લઈને દુથશ વાપરવાની મનાદ આપતા  
નથી. પરંતુ તાજાં વનસ્પતિના દાતણનો ઉપયોગ કરી લાભ મેળવવાની  
મનાદ આપે છે.

લીબડો, આવળ, વડની વડવાઈ, કરંજ, જેર વગેરે ઉપયોગી  
વૃક્ષોના દાતણ કઠવાથી દાંત સ્વચ્છ બને છે, મજબૂત રહે છે, મોઢા-  
ની ખરાબ વાસ દૂર થાય છે તથા પેદાં પણ મજબૂત અને દલકાર  
રહે છે. આ સર્વ લાભ દુથશથી દાંત સાફ કરનારને કદી પણ

મળવાનો નથી કેમકે તે તો ફક્ત દાતળ સાફ કરી આપશે અને જે વધુ સમય તેનો ઉપયોગ થશે તો દાતની ઉપર રહેલ પડ પથુ ઉતરી જઈ દાંત હમેશને માટે કમજોર તથા કદરૂપા થઈ જશે. આમ ન થાય માટે એટલું તો જરૂર સમજી લેવાનું છે કે દરરોજ બ્રશ નજ વાપરવું જોઈએ; પણ તાણું, સ્વચ્છ લીલું અને વધુ ગુણકારી જે દાતણ છે તેનોજ ઉપયોગ કરવો. વળી દાતણ સાથે જરૂર પડે તો સાદા વસાણામાથી બનાવેલું દંતમંજન વાપરવું જોઈએ કે જે મેવા દાંતને સાફ રાખી દાતના પાગને મજબૂત બનાવી રાકે છે, ત્યારે તેને બદલે આજકાલ લોકો જે ટુથપેસ્ટ વાપરે છે તે પણ લાભ દર્શાવે અનેક પ્રકારે હાનિ પહોંચાડે છે. અને એ વાત વાપરનારાઓ જાણતા હોય કે ન હોય પણ આજે અનેક દાંતના ડોક્ટરો આવા ટુથપેસ્ટ ન વાપરવાની ખાસ સૂચના આપે છે તે વાત પર ખાસ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. સ્વચ્છ તાણુ દાતણ અને કાલસા કે વમાણાનું ચૂર્ણ કરી બનાવેલ દંતમંજન દાંતને હિતકારક છે એટલુંજ નહિ પણ તે સ્વદેશી વસ્તુ છે. જે સ્વચ્છ-પવિત્ર વસ્તુ છે, તેને બદલે પરદેશી ચીને વાપરી આપણે શા માટે વધુ ખર્ચનો બોજો વહોરી લેવો જોઈએ ? જે વસ્તુ આરોગ્યને લાભ કરે તથા સ્વદેશને લાભ આપે તેવીજ ચીજ વાપરવાનો આપણે આગ્રહ રાખવાની ખાસ જરૂર છે.

( જન-ધુઆરી ૧૯૩૮ ના “ આરોગ્યસિન્ધુ ” માસિકમાથી )

## ૭૨-પાન खानाराઓ સંભાળજો !

### કેનસરના દરદનો ભય

પટના રેડિયમ ઇન્સ્ટીટ્યુટના ૧૯૩૫-૩૬ ના વાર્ષિક નિવેદન માં કેનસરના છવ્વેણુ રોગ સંબંધમાં જાહેરપ્રગતી જાણુ માટે તબીબી તપાસના પરિણામે જણાવવામાં આવ્યું છે કે કેનસરના ઘણા ખરા કેસો હાલમાં વધારે પડતાં પાન ખાવાની ટેવને લીધે થાય છે. આખો દિવસ પાનચૂનો અને તમાકુ સાથે ચાવ ચાવ કરવાથી અને ચાવેલો કુચો ગલોદમાં રાખી મૂકવાની ટેવથી ગાલ ઉપર; તેમજ નીચલા હોડની અંદરના ભાગમાં ચૂનો ભેળવીને તમાકુ રાખવાથી હોડ અને જડબા ઉપર કેનસર થાય છે. એકદમ તેની અસર થતી નથી, પણ ધીમે ધીમે વખતે વર્ષોના સેવન પછી એ દરદ થઈ આવે છે અને તે મોટા ભાગે ૪૦ થી ૬૦ વર્ષની વય સુધીમાં વધારે થાય છે.

( ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ ના “ આરોગ્યસિન્ધુ ” માસિકમાથી )

## ૭૩--હિંદુઓની દાતણવિધિ વિષે પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક

મળીતા પાશ્ચાત્ય વૈજ્ઞાનિક ડૉ. ચાર્લ્સ બેન્સ એમ ડી. હિંદુઓની દાતણ કરવાની ક્રિયા ઉપર પોતાનો અનુભવપૂર્ણ મત દર્શાવતા કહે છે —

“ લીમડાનું કે બાવળનું તાણુ દાતણ કરવાની હિંદુઓની રીત દાત તથા મોના સર્વ રોગોના નિવારણ માટે સમજાણુ ઉપાય છે. હિંદુ લોકો દાતણ કરવાના ભારે પ્રતિધારી અને અભ્યાસી છે અને ભારતના નગરો ને ગામડાના નિવાસીઓના દાત શુદ્ધી સુધી સાફ ને મજબૂત રહે છે તેનું પણ એજ કારણ છે તેમને દાતની પીડાનો રોગ નથી થતો હિંદુલોકો શૌચ પછી શુદ્ધ માટીથી હાથ ધુએ છે આ માટી સારામા સાગ ઉત્તમ સાબુથી પણ હાથને વધુ શુદ્ધ બનાવે છે અને તે વગર પૈસે કામ આપે છે આન વખતે વૃદ્ધ બ્રાહ્મણ હિંદુઓ સાબુને માથે ને મોઢે લગાડતા નથી પરંતુ પૂવાના પવિત્ર ને ઠંડા પાણીને માથા ઉપર નાખે છે તેટલા માટે સાબુથી ઉપજતા આખોના રોગો તેમને નથી થતા તેઓ અને તેમની મહિલાઓ મુલતાની માટી ને આમળાના પાણીને ઉપયોગ કરે છે, તે પણ ઉત્તમ પદ્ધતિ છે અમારે ધ્રુવ છોડી દેવા પડશે અમારી આ ધ્રુવ પદ્ધતિ ગદી ને પાયોગિયાજનક છે બીજા શૌચ માટે કમોડ પ્રથા છોડીને અમે કમોડ પર પણ હિંદુરીતિથી એસવું વૈજ્ઞાનિક છે, ત્યાં અમે દુધ રંગીને અપનાવીશું બધા પ્રકારના માસ, ઈંડા, માછલીનું માસ અને (બીફ) તે વળી પાયોગિયાને તરતમા ઉત્પન્ન કરે છે અમે સોયાબીન અને એવા પ્રકારના કરોગ ધ્રુવથીએ છીએ

“ ભારતના બ્રાહ્મણો દાતણ વખતે નીચેની વાતોનું પાલન કરે છે —

“ દાતણ કરતી વખતે વાતચીત ન કરવી બેઠાએ કોઈ એકાન્ત જગ્યાએ એસીને દાતણ કરવું બેઠાએ પોતાની પાસે સાફ પાણીથી ભરેલો લોટો રાખો દાતણને જેટલી વાર મોમા નાખો, તેટલી વાર ઘોંટા રહો એવું દાતણને ચીરીને તેનાથી શુભ સાફ કરો તે પછી શુદ્ધ પાણીમાં કાગળા કરો એનાથી કઠોરાગ થતો નથી અને કંઈ પણ સાફ થાય છે કરતા, ચાનતા ને વાતો કરતા દાતણ કરવું ભારે અવૈજ્ઞાનિક છે ”

( એકાગ્ર ૧૯૩૭ના “ આરોગ્ય મિન્ડુ ” માસિકમાથી )

## ૭૪-નાકનાં દરદો

નાક વિના શરીરને બિલકુલ જ ન ચાલે, એવું ન હોય તો પણ નાક શરીરનો એક મહત્વનો ભાગ છે. માત્ર સુંદરતાની જ નહિ પણ ઉપયોગિતાની દૃષ્ટિએ સુધ્ધાં નાક ન હોય તો સૌન્દર્ય-નાશ થવા ઉપરાંત ફેફસાંની ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય.

નાકને ફેફસાના બારણા આગળનું ચોક્કસ દરદો શકાય. બહારની સારીમાદી હવા ફેફસાની અંદર સીધી ચાલી જાય તો ફેફસાંની ક્રિયામા બગાડ થાય ને ફેફસાને અનેક જાતનાં દરદો લાગુ પડે. જેમને નાક નથી હોતું' યા તો જેમનું નાક યોગ્ય રીતે કામ કરતું નથી તેમને ફેફસાના દરદો હંમેશાં થવા કરે છે એવું કારણ પણ એજ છે.

નાકનું મુખ્ય કાર્ય ફેફસામા અંદર જનારી હવા ચોખ્ખી કરવાનું, હવાની ઉષ્ણતા નાણુક ફેફસાંને માફક આવે એવી કરવાનું અને એ હવાને આદ્ર જનાવવાનું છે. ફેફસામા જનારી હવામાં ધૂળ કે કચરો રહી જાય તો ન્યૂમોનિયા જેવું દરદ થાય છે. હવા આપણને ગમે એટલી ચોખ્ખી લાગતી હોય તો પણ એમાં કચરો ઘણો હોય છે ને એ કચરો ફેફસામાં જાય નહિ એટલા માટે નાકમાં વાળની ગજણી-જળી બનાવેલી છે.

શિયાળામાં ખૂબ ઠંડી હવા ફેફસામાં એકદમ જાય તો તેને ધગ્ગ થાય છે. નાકમાં ઘર્ષને હવા જાય છે એટલે નાકની અંદરની નસોની ઉષ્ણતા હવાને લાગે છે ને એ હવા ફેફસાંમાં પહોંચે એટલામાં તો જોષએ એટલી ગરમ થઇ ગઈ હોય છે. ઠંડા પ્રદેશમાં લોકોના ફેફસામા જનારી હવા હંમેશાં નાકમાં વધારે ગરમ થવી જોષએ અને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોના ફેફસામાં જનારી હવા એટલી ખીંચી ગરમ થવાની જરૂર નથી હોતી. કુદરતે એને માટે સુંદર યોજના કરી રાખેલી છે. ઠંડા પ્રદેશમાં રહેનારા લોકોનાં નાક મોટે ભાગે લાંબા ને ગરમ પ્રદેશમાં રહેનારાના નાક ટૂંકાં હોય છે.

ઠંડી હવામાં કસરત કરતી વખતે જ્યારે શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા અપાટખંધ ચાલવા લાગે છે ત્યારે જો નાકથી શ્વાસ લેવાને બદલે આપણે મોવતી શ્વાસ લઇએ છીએ તો છાતીમાં ચસકા આવવા લાગે છે. એવું કારણ એ છે કે ઠંડી હવા ફેફસાંમાં એકદમ જાય છે ને તે એ સહન કરી શકતાં નથી.

શ્વાસોચ્છવાસ કરતી વખતે જો તદ્દન સૂકી હવા ફેફસામાં જાય તો ફેફસા સૂકાઇને નકામાં બની જાય. ફેફસાંની હવા જો બીનાશવાળી ન હોય તો એની અંદરની રક્તવાહિનીઓમાં લોહીની સાથે પ્રાણવાયુ-

નો સંયોગ બરાબર થતો નથી. ફેફસામાં રક્તવાહિનીઓનાં જાળાં ઝીણા-મા ઝીણા કાગળના કરતાં પણ પાતળાં હોય છે ને એ જાળા હંમેશાં બીનાં રહેવા બેઠાં, નહિ તો એ બધી કેશવાહિનીઓ નકામી બની જાય.

‘ ધણા લોકો એમ માને છે કે નાકનું મુખ્ય કામ સંધવાનું છે. પરંતુ શરીરને વધારે મહત્ત્વનું એવું ફેફસાંના દારપાળનું કામજ નાકનું ખાસ કામ છે. માનવ-હૃદયનિતી સાથે નાકની સંધવાની શક્તિ ઓછી ને ઓછી થતી જાય છે એ સાચી વાત છે; પરંતુ એ શક્તિ સંપૂર્ણ રીતે નષ્ટ થઈ જતાં હજી ધણો વખત લાગશે. જેને આપણે ટેસ્ટ કહીએ છીએ એ ટેસ્ટ નથી હોતો, પણ ધણીવાર એ પદાર્થનો સ્વાદ હોય છે. સળેખમ થાય એટલે જ્યારે આપણને વાસની ખબર પડતી નથી ત્યારે આપણને ખોરાક લાવતો નથી, એનો ટેસ્ટ પડતો નથી; એનું કારણ એ જ છે. જીવનક્રિયામાં કોઈ પણ જાતનો ફેરફાર થયો નથી હોતો; પરંતુ વાસ આવતી ન હોવાથી એ પદાર્થનો સ્વાદ લાગતો નથી. એટલે એ ખોરાક લાવતો નથી.

જે નસકોરાની વચ્ચેનો પડદો મોટા માણસોમાં કોઈવાર જ થોડો સ્થાને હોય છે. બહારથી નાકમાં કશી વિકૃતિ જણાતી નથી. પણ ડાકટરો જે પરીક્ષા કરે તો એ પડદો ધણી વાર એક બાજુએ ખસી ગયેલો જણાય છે. એ પડદો મોટે ભાગે ડાબી બાજુએ ખસી જાય છે.

એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાથી જમણી બાજુનું નસ-કોરું મોટું થાય છે અને ડાબું નાતું થાય છે. કદાચિત્ એનું કારણ ધણીખરાં બધાજ માણસો જમણા હાથે કામ કરનારા હોય છે એ હશે. જમણા હાથે કામ કરવાનો ને એ પડદો ડાબી બાજુએ ખસી જવાનો કાર્ય કારણભાવ શું હશે એ નક્કી કહી ન શકાય, તોપણ આપણાં શરીરનાં તોલનો ને કયા નસકોરામાંથી શ્વાસ ચાલે છે એનો સંબંધ છે, એનો અનુભવ કોઈ પણ મનુષ્ય લઈ શકે છે.

આપણા બન્ને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ ચાલતો નથી એ વાત એકદમ ધ્યાનમાં આવે એવી નથી. પરંતુ થોડુંક સૂક્ષ્મ નિરીક્ષણ કરવાથી એનો અનુભવ લઈ શકાય એવી એ બાબત છે.

કોઈકવાર જમણા નસકોરાંમાંથી તો કોઈકવાર ડાબા નસકોરાં-માંથી શ્વાસ ચાલે છે. બન્ને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ લાગ્યેજ ચાલે છે. આપણા લોકોએ એનું એક શાસ્ત્ર રચ્યું છે. એને ‘સ્વરોદય શાસ્ત્ર’ કહે છે. અમુક નસકોરાંમાંથી શ્વાસ ચાલતો હોય ત્યારે અમુક કાર્યોમાં ફતેહ મળે છે, એવીજ બાબતોની ચર્ચા એમાં કરેલી છે. એ શાસ્ત્રની એક વાત માત્ર અનુભવની છે કે શરીરનો ભાર જે બાજુએ પડે છે એ તરફના નસકોરાંમાંથી શ્વાસ થોડીજ વારમાં ચાલવા માડે છે.

નાનપણમાં નાકને ઈગ્ન થાય કે સળેખમ ઘણા દિવસ સુધી રહે તો બંને નસકોરાંની વચ્ચેનો પડદો ખસી જાય છે અને એની અસર ઘણા લાંબા વખત સુધી ભોગવવી પડે છે.

ગમે તે નસકોરાંમાંથી થોડી વધારે હવા ફેફસામાં જાય તો શી હરકત છે, આખરે તો એ હવા ગળામાં યધને ફેફસાંમાં જવાની છે ને, એવું જો કાંઈને લાગે તો એમાં નવાઈ નથી. પણ આપણા શરીરની રચના એટલી સાદી નથી. નાકના પોલાણને કાનની સાથે તદ્દન નિકટનો સંબંધ છે.

કાનના પડદાની બન્ને બાજુએ જો હવાનું દબાણ એકસરખું ન રહે તો શ્રવણશક્તિમાં વિકાર થાય છે. પડદાની અંદરની બાજુમાં નાકના પોલાણમાં યધને હવાને અંદર જવાની વ્યવસ્થા કરેલી છે. એટલા માટે નાકનું પોલાણ, ગળાનું પોલાણ ને કાનની અંદરની બાજુના પોલાણને જોડનારી બે નળીઓ છે. એને 'ઓરોટીએન ટ્યુબ' કહે છે. નાક ને કાનનું પોલાણ એ બન્ને નળીઓ વડે જોડાયેલું હોવાથી બન્નેમાં હવાનું દબાણ એકસરખું રહે છે.

બન્ને નસકોરાંમાંથી એકસરખો શ્વાસ લેવામાં ન આવે તો જે તરફથી હવા ઓછી લેવામાં આવતી હોય એ તરફની 'ઓરોટીએન નળી' હવાનું દબાણ ન હોવાથી દબાઈને બેસી જાય છે ને કાનના પડદાની બંને બાજુએ એકસરખું દબાણ ન હોવાથી એક કાને ઓછું સંભળાય છે. કાનું નસકોરું સંકુચિત થઈ ગયું હોય તો કાબા કાને ઓછું સંભળાય છે. નાકના દરદનો તાબડતોબ ધલાળ કરી લેવો જોઈએ, નહિ તો શ્રવણદોષ ઉત્પન્ન થાય છે અને એકવાર ઉત્પન્ન થયેલો શ્રવણદોષ મોટે ભાગે મારો થતો નથી.

ખસી ગયેલો પડદો ખરાબર કરવાની શસ્ત્રક્રિયાઓ ઘણી જાતની છે. પરંતુ સૌથી સારી શસ્ત્રક્રિયા એ પડદાની સ્લેપ્મલ ત્વચા કાપમ રાખીને અંદરનો જરૂર જેટલો ભાગ કાપી નાખવાની છે. વયલો હાડકાનો ને કાટીલેજનો ભાગ આવી રીતે કાપી નાખ્યા પછી બંને બાજુની સ્લેપ્મલ ત્વચાઓ એકબીજાને ચોટી જાય છે ને એનો એક નવા જેવો પડદો બને છે. કુશળ શસ્ત્રવૈદ્ય બની શકે એટલો ઓછો ભાગ કાપે છે.

નાકની શસ્ત્રક્રિયામાં બ્યારે ઝાઝી પ્રગતિ થઈ ન હતી એ વખતે નાકનો હાડકાવાળો ભાગ કાપી નાખતા હતા. તેથી શ્વાસમાર્ગ મોટો થતો હતો એ ખરું; પરંતુ એનાથી નુકસાન એ થતું હતું કે ખરાબર આદ્રં થયા પિનાની ઠંડી હવા ગળામાં એકદમ જતી હતી. તેથી ગળું સૂકાઈ જતું ને ચળ આવતી. આવી શસ્ત્રક્રિયા કરેલા લોકોને ગળામાં કાંઈક અટકી રહ્યું છે એમ હમેશાં લાગ્યા કરતું.

અને તેમને ઉધરસ પણ હમેશા આવ્યા કરતી.

એવી શસ્ત્રક્રિયાને લીધે દરદીની હાલત પહેલાના કરતા વધારે કષ્ટપ્રદ થતી હતી હવે નાકની સ્થેષ્ઠત્વ તરવાને બની શકે ત્યાંસુધી હાથ ન લગાડવાની વાતમા તબ્બોનો એક મત છે

નાકનો ખીન્ને પણ એક ઉપયોગ છે મગજમાનો બધો કચરો નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે. મગજનો ઘસારો, કામ કરીને ઘસાઇ ગયેલા અણુપરમાણુઓ વગેરે બધુ નાક વાટે બહાર નીકળી જાય છે.

મગજને અને નાકને જોડનારી પોલી નળીઓ છે કે નહિ એ બાબતની ડોક્ટરોને ઘણા દિવસ સુધી શકા હતી પરંતુ ઓસ્ટ્રી-અન ડોક્ટરોએ પ્રયોગો કરીને એવું નક્કી કર્યું છે કે મગજના પોલાણને નાકની સાથે જોડનારી સૂક્ષ્મ નળીઓ છે ને મગજનો કચરો એ રસ્તે થઈને નીકળી જાય છે.

ભારેખમ થઇ ગયેયુ માથુ છીકો આવ્યા પછી હળવુ લાગે છે એવુ કારણ આજ છે નાકના પોલાણને શરીરના ખીજ પોવાણની સાથે સંબંધ છે, પણ એનાથી શરીરને શો ફાયદો થાય છે, એ હજી સમજી શકાયુ નથી આમા બે ઠેકાણાના પોવાણ મહત્વના છે. એક ભ્રમરની નીચેના બે પોલાણ અને ખીજ માથના હોડકાની અદરના બે આ ચારે પોલી જગ્યાઓમા થઈને હવા આવજા કરે છે. આવી રીતે પોલાણ રાખવાનો ઉદ્દેશ શો છે, એ પણ હજી સમજી શકાતુ નથી નાકની બાબતમા સૌથી ગમ્મત ભરેલી વાત એ છે કે નાક હમેશા વધ્યા જ કરે છે અમુક ઉમ્મર પછી શરીરના ખીજ અવયવો વધતા નથી, પણ નાક ને કાન તો સૂક્ષ્મ પ્રમાણમા આખર સુધી વધતાજ રહે છે તેથીજ ઘરડા માણસોના નાક કાન લાખા થયેલા જણાય છે નકટા માણસોને એકદમ નિરાશ થઈ જવાનુ એટલુ બધુ કારણ નથી.

( ડીસેમ્બર ૧૯૩૬ના “ચિત્રમય જગત” માસિકમાથી )





## ૭૫-કાયાકલ્પના પ્રયોગની અદ્ભુત અસર

[ પંડિત મદનમોહન માલવિયાજીએ કરેલું નિવેદન ]

નવયૌવન અને દીર્ઘાયુ અર્પતા “કાયાકલ્પ”ના અદ્ભુત પ્રયોગ અને તેના પરિણામ વિશે ચાલી રહેલી ચિત્રચિત્ર વાતોથી દૂષિત થયેલા વાતાવરણને ભારતભૂપણ્ય પંડિત માલવિયાજીએ આખરે પોતાના અનુભવો રજૂ કરવું નીચેનું નિવેદન વર્તમાનપત્રોદ્વારા પ્રકટ કરીને શુદ્ધ કર્યું છે. પંડિતજીએ નિવેદનમાં જણાવે છે કે:-

“નવયૌવન અને દીર્ઘાયુ પ્રાપ્ત કરવાનો કાયાકલ્પનો પ્રયોગ એ આયુર્વેદ અને રસાયન શાસ્ત્રોનું એક અખંડ અને અલંગ અંગ મનાય છે. આયુર્વેદના પ્રભાવભૂત ગણાતા ‘ચરક’ નામના પુસ્તકમાં તો એ પ્રયોગો વિશે પ્રકરણો અને પ્રકરણો આપવામાં આવ્યાં છે. સુસુત, વાગ્ભટ આદિ આર્ય વૈદ્ય રત્નોએ પણ એ વિશે પુષ્ટજ્ઞ લખ્યું છે. આ પ્રયોગોમા વાપરવામાં આવતી ઔષધિઓ રમાયનના નામે ઝોળખાય છે અને એનો ઉપયોગ કેવળ ઋષિ મુનિઓ માટેજ નિયત કરવામા આવેલ છે. આચીનકાળમાં વ્યવન અને ખીન ઋષિઓએ વૃદ્ધાવસ્થાથી જર્જરિત થતાં આ પ્રયોગ કર્યો હતો અને આ કલ્યાણકારી રસાયનોનો પૂરતો લાભ ઉઠાવ્યો હતો. એથી તેઓ દીર્ઘાયુ બન્યા હતા, અનેક વર્ષો સુધી તપ આદિ કરીને જ્ઞાન સંબંધ સાધ્યો હતો અને અતે મુક્તિ પણ મેળવી હતી.

“આ પ્રયોગના સંબંધમાં ચરકે એક રથજે કહ્યું છે કે:-

“કાયાકલ્પ રસાયનના સેવનથી લાંબુ આયુષ્ય, ઉત્તમ રંગરણ-શક્તિ, મેધા, આરોગ્ય, તરણાવસ્થા, કાન્તિ, ઉજ્જ્વળ વાન, ઉત્તમ સ્વર, સરીરનું અને બધી ઇન્દ્રિયોનું બળ, વાણીની સિદ્ધિ, વચન-સિદ્ધિ, નમ્રતા, અપૂર્વ કાગોત્તેજ્યક શક્તિ મેળવાય છે.

(૨) વાસ્તવિક કે સૂર્ય માર્ગિક. કુટિર પ્રાવેશિક પ્રયોગ માટે શાસ્ત્ર-માં કહેવા મુજબ ખાસ બનાવેલી કોટડીમાં પુરાઈ રહેવું પડે છે. બહારથી પ્રકાશ, પવન, ધૂળ કે અવાજ પેસી ન શકે તેવી રીતે એ કોટડી ખાસ બાંધવી પડે છે. રસાયન સેવનના ઉપર કયા બે પ્રકારો-માં કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર ઉત્તમ છે, પરંતુ આ પ્રકારના નિયમ ઉપનિયમોનું ચુસ્તપણે પાલન કરવું પડે છે.

“ જનતાની સેવા અને રક્ષણ કરવાની જવાબદારી ધરાવતા શાસકો અને રાજ્યોને માટે કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકારનો નિર્દેશ છે. તેમના માટે વાસ્તવિક પ્રકાર ગ્રાહ્ય ગણાયેલા છે કારણકે તેથી તેઓ પોતાની જવાબદારી કોઈ પણ પ્રકારના અત્યવાય વગર અદા કરી શકે છે. પરંતુ ચરકે આ બે પ્રકારો પૈકી કોઈ પણ પ્રકાર શરૂ કરતી વખતે પિતાતૃપ્ત્ય ભાવના રાખવાનાળા કુદરત અને અનુભવી વૈદ્યની સચના મુજબ કરવાનો આદેશ કરે છે. પીડિત માનવમતિ અત્યે કેવળ દયા-વૃત્તિથીજ પ્રેરાઈને આ પ્રયોગ કરે તેવાજ વૈદ્ય ઉત્તમ છે. પૈસા પેદા કરવાની વૃત્તિથી રહિત વૈદ્ય પારોજ એ પ્રયોગ કરાવેલા ધટે છે.

■ આ બધો શાસ્ત્રોક્ત પ્રમાણ અને વિધિનો ઉલ્લેખ કરવાનો ઉદ્દેશ આયુર્વેદના રસાયન પ્રયોગની પૂર્ણ અગત્ય સમજાવવા પૂરતો છે. આ પ્રયોગ નવયૌવન પ્રાપ્ત કરવાનો છે. કેટલીક વખત મોક્ષસ પ્રકારના રોગોના ઉપચારો માટે પણ એ ઉત્તમ છે. પરંતુ આ પ્રયોગનો કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર મર્વ કોઈ માટે યોગ્ય કે સરખ નથી. આ પ્રયોગ કમવ-નાર વ્યક્તિ ખરેખર અનુભવી તેમજ વૈદ્યવિદ્યામાં પારંગત હોવી જોઈએ.

“ કાયાકલ્પનો પ્રયોગ આજે વર્ગોથી અનેક માણસો કરાવતા આવ્યા છે. માધુઓ અને તપસ્વીઓ કુટિર પ્રાવેશિક પ્રકાર અજમાવે છે. આજથી લગલગ અઢી વર્ષ પહેલા બાબા વિધ્યુદાસ ઉર્ફે તપસી બાબાના નામે ઓળખાતા એક ઉદારી સાધુએ ઇટાહ જીલ્લાના સક્રીત ગામવાળા રામ ઇન્દ્રનારાયણે કરેલી ગોઠવણ મુજબ કાયાકલ્પનો કુટિર પ્રાવેશિક પ્રયોગ કર્યો હતો. આ પ્રયોગ કર્યો તે પહેલા તે ૬૫ થી ૭૦ વર્ષની વયના અને વૃદ્ધાવસ્થાથી જોડખામીવાળા હતા એમ અનેક જણાનો અનુભવ છે. આ પ્રયોગ પૂર્ણ થયા પછી તપસી બાબાની ઉંમર ૪૦ કરતા વધુ લાગતી ન હતી.

“ ગયા મે મહિનામાં આ પ્રયોગ સંબંધી મથુરાના બે સન્નજનોએ મને વાત કરી અને તે પ્રયોગ મને કરવાને આગ્રહ કર્યો. મેં તેમને તે તપસી બાબાને મને મળવા મોકલવા જણાવ્યું. એ પછી થોડા દિવસે ગાત્રીયાબાદવાલા શ્રી. આનંદ સ્વામી હરીગરવાળ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી સાથે મને મળવા આવ્યા. તેમણે પણ મને એ પ્રયોગ કરવાનો આગ્રહ કર્યો. તેમને પણ મેં તે સાધુજીને મળવા મોકલવા

જાણીયું. આ વાતચીત પછી થોડા દિવસે થી. આનંદ સ્વામી તપસ્વી સ્વામીને મારી પાસે તેડી લાવ્યા. તેમને મેં જોયા ત્યારે મને તે ૩૫ થી ૪૦ વરસની વયના જણાયા. તેમના દર્શન ક્યાં પછી અને તેમની સાથે વાર્તાલાપ ક્યાં પછી મને પણ એ પ્રયોગ કરાવવાની ઇચ્છા થઈ. મારા દુર્બળ સ્વાસ્થ્યમાં આવો બીજો પ્રયોગ ન કરવાને મારા આપ્તજનોએ અને મિત્રોએ મને સલાહ આપી; પણ મેં કોઈ પણ રીતે એ પ્રયોગ અજમાવવાનો નિશ્ચય કર્યો. બાબાજીએ પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને પણ મારી માથેજ પ્રયોગ કરાવી લેવાનો આગ્રહ કર્યો. શાસ્ત્રીજીએ તેમનો આગ્રહ માન્ય રાખ્યો.

“આપુ ગિયાણાની ઝલતુમાં પ્રયોગ કરવાનો હોઈ નવી કુટિર બાંધવા જેટલો સમય રહ્યો ન હતો. અવાહબાદવાળા મારા મિત્ર સહગત લાલા રામચંદ્રાચાર્યના પૌત્ર લાલા મનમોહનદાસે શીવકોટીમાં આવેલો બધાય મક્કનો હિપયોગ માટે મને સુગ્રત ક્યાં એટલુંજ નહિ પણ અમને જોઈએ તેવા સુધારાવધારા કરી આપ્યા.

“જન્યુઆરી મહિનાની ૨૬ મી તારીખે પ્રયોગની શરૂઆત થઈ અને તા. ૨૪ મી ફેબ્રુઆરીએ તે પૂરી થઈ. પંડિત હરદત્તશાસ્ત્રી અને હું ૪૦ દિવસ સુધી પચાસ ફૂટના અંતરે આવેલી અમારી એકાંત કોટડીમાં રહ્યા. આ અમમ ખરેખર કોટડીનો હતો. અમે એ મુદત દરમ્યાન કોટડી બહાર કે વરડામાં પણ પગ મૂક્યો ન હતો. અમે ઓરડીમાં પડ્યા પડ્યા નિરાતે જાંઘ લેતા હતા કે પવિત્ર શ્લોકોનો પાઠ કરતા હતા. બહાર વરડામાં ડ્રાભિંગેક થતો હતો અને એક પંડિત ભાગવત પારાવણુ કરતા હતા. કોઈ કોઈ વખત કોઈ મિત્રને મુસાફાન આપતા હતા તે પણ અમારી કોટડીમાંજ. રનાન, વ્યાયામ, રનેહ, મરદનની મનાઈ હતી. કેશમુંડન કરવાનું પણ બંધ હતું. આ પ્રયોગ દરમ્યાન અમે ગરમ પાણીનો હિપયોગ કરતા હતા. કોઈ વખતે જરૂર પડતા મીથુનત્તી કે વીજળીની બત્તીઓ વાપરતા હતા. ખોરાકમાં કાળા ગાયનું દૂધ લેતા હતા. હું કોઈ શેરથી બે શેર દૂધ લેતો હતો.

“અગતે આપવામાં આવતી ઔષધી વાગ્લટે નિયત કર્યા મુજબની હતી. એ ઔષધીમાં આમળા મુખ્ય હતા.

“આ ઔષધીમાં બાબાજીએ કેટલીક વનસ્પતિ મેળવી હતી એ વનસ્પતિના નામો મને તેમજ તેમના શિષ્ય કૃષ્ણદાસને જણાવેલ છે. યોગ્ય સમયે જાહેર કરવાને પણ તેમણે મને કહેલ છે અને વખત આવ્યે હું પ્રગટ કરીશ. વાગ્લટમાં નિર્દેશ કર્યા મુજબ અમારી ઔષધી પલાશ-ખાખરાના જંગલમાં બનાવવામાં આવતી હતી અને સવારે આઠ વાગે હમેશાં ખાસ માણસ દ્વારા આવતી હતી. આ ઔષધિનો પ્રત્યેક ડોઝ ૬ ઔસનો હતો. જેમાં બે ઔસ આમલકી, બે ઔસ

માખણ અને બે ઔંસ મધ આવડું હતું. આવા બે ડોઝ સવાર સાંજ અમારે લેવા પડતા હતા. આ ઔષધ ખાવામાં રૂચિર નથી એટલે બાબાજી પોતે હાજર રહીને મને ખવરાવતા હતા. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો એ ઔષધી વિનાઆનાકાની લેતા હતા. થોડા દિવસ તો પૂરેપૂરા ડોઝ લીધા પણ પછી મેં બાબાજીને તેનું પ્રમાણ અડધું કરી નાંખવાને વીનવ્યા.

“પહેલા ત્રણ અઠવાડિયા તો કોઠડીમાં મને ખૂબજ બેચેની રહી. શાસ્ત્રી હરદત્ત તો થીયંત્રની પૂજા કરવામાં સારોયે સમય વીતાવતા હતા. શરૂ શરૂમાં તો હું દિવસે અને રાત્રે ખૂબજ જીંધ લેતો હતો, પણ પાછળથી મારી જીંધ જિડી જવા લાગી. કેટલીક રાત્રીઓ તો મેં અનિદ્રામાં ગાળી. દિવસે થોડીક જીંધ લેવાથી મને રાહત મળી જતી. પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રી તો દસ દિવસ સુધી જીંધ્યા ન હતા. એક દિવસ તો તેમને બહુજ બેચેની જણાઈ. શાસ્ત્રીજીની શુશ્રૂષા ધનાનંદ નામના એક યુવાન વૈદ્ય કરતા હતા અને મારી શુશ્રૂષા મારો પુત્ર મુકુંદ કરતો હતો. અનિદ્રા મને ખૂબજ મુંઝવતી હતી. પ્રયોગ થઈ રહ્યા પછી પણ તે ચાલુજ રહી. તપસી બાબાજી મને નક્કર ખોરાક લેવાની સલાહ આપી, પણ આ પ્રયોગ પછી મને તે લેવા પ્રત્યે - ખૂબજ અરૂચિ પેદા થઈ હતી. કલકત્તાથી શાસ્ત્રી હરદત્તને મળત્રા આવેલા કવિરાજ કેદારનાથે પણ મને તપાસી બાબા જેવીજ સલાહ આપી. મેં તેમની સલાહ માન્ય કરી છે અને હવે મને સારી જીંધ પણ આવે છે.

“આ પ્રયોગથી મને અને મારા મિત્ર પંડિત હરદત્ત શાસ્ત્રીને સારો ફાયદો થયો છે. મારું વજન નવ રતલ વધ્યું છે. મારી આમ-ડીતો રંગ તેમજ મોઢાનો રંગ બદલાઈ ગયો છે. મારી આખોતું તુર વધ્યું છે. પહેલાંના જેવો સ્વર થઈ ગયો છે. મારી સ્મરણશક્તિ તેજ થઈ છે. મારા વાળ પણ કાળા થયા છે. મારા હાથનો ધ્રુમરો પણ ઘણો ઘટી ગયો છે. હવે ટટાર ચાલી શકું છું. અસહાયતાની જે લાગણી મારામાં ઉદ્ભવી હતી તે દૂર થઈ છે. જે હું અનિયમિત ન બન્યો હોત તો મારું સ્વાસ્થ્ય અત્યારે છે તે કરતાં વધુ સુધાર્યું હોત તેમ મને વિશ્વાસ છે. આ પ્રયોગ કર્યો તે પહેલાં હું કેટલો નબળાઈ ગયો હતો તે, પ્રયોગ પૂરા કર્યો પછીના ફેદા ઉપરથી સ્પષ્ટ જણાઈ આવે છે. જે મેં આ પ્રયોગ શરૂ કર્યો તે પહેલાં પૂરતી સરીરશુદ્ધિ કરી હોત તો અત્યારે મને જે ફાયદો થયો છે તે કરતાં વધુ થયો હોત.

“હિન્દના વૈદકશાસ્ત્રમાં આયુર્વેદમાં આપવામાં આવેલી સિદ્ધિઓ સચોટ છે એ મારા પોતાના કિસ્સાથી સિદ્ધ થાય છે.”

(૧-૫-૧૯૩૮ ના “મુંબઈ સમાચાર” સાપ્તાહિકમાંથી)

## ૭૬-અંગુઠાનું સ્ત્રીલી દર્દ

( લેખક:-વૈદ્ય નુરમામદ હમીર )

આ દર્દ હાડકામાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. હાડકામાં ગરમી થઈ પાક કરી હાડકામાંથી નીકળી આંગળીના માંસને છેદીને તે દર્દ બહાર નીકળે છે, જેથી દર્દીને કष्ट વધુ થાય છે. અમુક દર્દીને તે કष्टથી આંગળા સડી જવાને લીધે ડોક્ટર લોકો તે દર્દ દાળવા આંગળાને પણ કાપી નાખે છે. તે આંગળા પાકેલી હોવાથી અને પર રહેવાથી કૃત્રિમ જન્મ પામે છે. તે પર, માંસના ગડાના જંતુ છે, પરંતુ ખીલી દર્દ એ હાડકામાં ઉત્પન્ન થયેલ જંતુ છે, તે વાત નવાઈ જેવી છે.

આમારા ધારવા પ્રમાણે આંગળામાંથી ઉત્પન્ન થયેલ વાળાનું દર્દ ટોલું જોઈએ. વાળા પણ જંતુ છે અને તે હાડકામાંથીજ ઉત્પન્ન થાય છે. જે ખીલીનું દર્દ ચર્મામાં મુકાએલ છે તે નીકળેલો વાળોજ સમજવો. તે ત્રિવાય ખીલીમાં જંતુ ઉત્પન્ન થાય અથવા છે તેવું કોઈ અનુભવી ઉપચાર કરનાર ડોક્ટર, વૈદ કે હકીમ પુરાવો બતાવી શકતા નથી, તેમ વૈદક ત્રયો પણ બતાવી શકતા નથી.

આ ઉપરથી સિદ્ધ થાય છે કે કાં તો આંગળામાંથી નીકળેલ વાળો નામનું દર્દ થયું હોવું જોઈએ, અથવા તો હાડ, માંસ, લોહીના સડાથી ઉત્પન્ન થયેલ જંતુ હોવો જોઈએ. જે હોય તે પરંતુ લખનારનો હેતુ એ છે જે જંતુ કાઢનાર વનસ્પતિ કઈ હશે? તેના જવાબમાં અમે આ વનસ્પતિઓ જણાવીએ છીએ:- (૧) કીડામારી (૨) સીતાફળના પાન (૩) ચમાર દુધેલી (૪) હડવો સરગવો (૫) કરંજ (૬) બકાન લીંમડો (૭) કાંકચ-કરકચ (૮) ધંતુરો (૯) અમરવેલ (૧૦) ઇંગોળીયાં (૧૧) કમોઈ (૧૨) ખાટખટુંબો. આ તમામ વનસ્પતિની લુગદી વાળાના જંતુને અથવા હાડમાંસના પર, પાચના ગડાના જંતુને કાઢનારી છે. જંતુ મારનારી વનસ્પતિ જે ખીલી દર્દ પર લુગદી લગાડ્યા સિવાય જંતુ મરી જાય એ અતિશયોક્તિ ગણાય છે અને તે વનસ્પતિનું આકર્ષણ એવા વિશેષપણ બતાવી આપણા જેવા જોળાને લલચાવ્યા છે તેમ તો મારેજ દેહેલુંજ પડશે. જો કે કેટલીક ઉચ્ચ ગંધ-હીંગ, કપૂર, શીનાઈલ અને કીડામારીની ઉચ્ચ ગંધ તેને પહોંચવાથી જંતુ બેહોશ બની શકે, પણ તદ્દન પ્રાણમુક્ત જંતુ ન થઈ શકે.

કેટલીક વખત દાઢના કીડાને વાસ્તે વાવડીંગ કે ભોરીંગણીના ખીજની ધૂણી જંતુને મારે છે અને ગરેલા જંતુ દેખાય છે, પરંતુ ખર્ચ તપાસતાં તે ધૂણીથી દર્દ દળી જાય છે, પણ જંતુ જેવો ભાગ

તે ભોરી ગણીના ખીજના મગજનો દેખાય છે, જેમકે જરની ધાણી ફૂલ રૂપ બની જાડે છે તેમ તે ભોરી ગણના ખીજનો મગજ જાડે છે. પણ તે જંતુ નથી છતાં જંતુ કહેવામાં આવે છે.

દવા કરનાર દર્દીદાર કહે છે કે ખીલીનો કીડા ગરોળાની માફક નાનો રહે છે. તેના જવાબમાં કહેવાનું કે ગરોળા એટલે દેહગરોળા કે જે દરેકના ધરમાં રાત્રે જતી પાસે જંતુ ખાતી બી તે ચોટેલી હોય છે તે અંશુકા જેવડી જાડી હોય છે. આથી આપણને શંકા હિતપત્ર થાય છે કે અંશુકો પોતેજ ગરોળા જેવડોજ હોય છે તો અંશુકાના ખીલી દર્દમાં અંશુકા જેવડી ગરોળા ક્યાંથી રહી શકે ? આતો જંગલી લોકવાણી કહેવત પ્રમાણે થયું. 'બાર હાથનું ચીમકું ને તેર હાથનું બી' વળી દર્દીદાર સાહેબનું ખીલું કહેવું છે કે વનસ્પતિથી જંતુ મરણ પામી ગયું અને જો જંતુ જીવતું હોય તો હાડ, માંસ ચીર્ષી વગર આ વનસ્પતિ જીવતા જંતુને જેથી આપત 'આ પહેલી ગપ જેવીજ બીજી ગપ. શું વનસ્પતિને લોહચુંબક જેવી આકર્ષણવાળી ગણી ઠાઠી ?

મને તો એમ લાગે છે કે ઘણા દિવસથી હાથનો અંશુકો એક સરખો રહેવાથી, તેને કસરત ન મળવાથી, સોજો પાક થઈ જવાથી દર્દમાં ઉમેરો થઈ પડ્યો હતો, પણ દર્દીદારની હિંમતથી અને વનસ્પતિને દેવીરૂપ ચમત્કારિક અસર દર્દીના મગજમાં દસાવી દઈને આગ તેમ હાથ, હથેળી, આગળા, અંશુકા ફેરવ્યા જેથી પાક ફૂટી ગયો, પર નીકળી પડ્યું અને દર્દ ઓછું થયું તેમ બન્યું છે.

વળી ઘણાં દિવસનું જીવું પર મુકાઈ જવાથી કના તાંતણા જેવું બની જાય છે. તે કાઢીને દર્દીને બનાવ્યું અને તેનેજ જંતુ કહી નાખ્યું. માણસો પણ માની બેઠા. આ દર્દીદારની આજ્ઞાકી હતી, એમાં તો શંકા નથી. જે આવા દર્દીદાર જેવા હિંમતવાળા ગોઠી વાતો કહી બેલવાવાળા ઘણાં જોયા છે. હાહરણ અર્થે આ નીચેનો દાખલો ટાંકું છું.

ઘણા દિવસથી પીડાતા દમના રોગીને એક માણસે કહ્યું કે જો કંઈની ચપકલી ફેફસામાંથી કાઢી નાખવામાં આવે તો કાયમનો દમ મટી જાય. એકંદર આ વાત સાચ છે, પણ તે દવા કરનારા દવા કરી શકતા નથી અને કેટલાક આવી દવા જણાવતા પણ નથી અને જાણવા છતાં કરી શકતા નથી. કારણકે તે દવા એવી હોય છે કે ખવડાવ્યા પછી દમના રોગીને અગ્નિ થાય છે, પાણીની તરસ લાગે છે, અસોસી જણાય છે, દર્દી મુંઝાય છે, આકુળ વ્હાકુળ થઈ જાય છે, કંપાંત કરવા માડે છે, તરમ છીંધાવતા પાણી માગે છે, પાણી ન મળવાથી નાસે છે, લાગે છે, પાણી ન આપવા ખાતર તેને ધરની અંદર બાધીને પૂરવામાં આવે છે. આવી રીતે બે કલાક તેને કંઈ આપવામાં

આવે છે. આખરે તેને ઉલટી થાય છે અને ઉલટીની સાથેજ ધણી દિવસનો જામી ગયેલ કદ ચપકલી કે ગરોળી જેવો બનેલો રખરખા જેવો હોય છે તે નીકળી પડે છે ત્યારે તેનો કાયમનો દમનો રોગ મટે છે.

દર્દીનું તોફાન, કષ્ટ, આશ્ચર્ય અને કંપાંત દવા કરવાવાળાને અને દર્દીના સમાને મુંઝવી દે છે, જેથી આ જમાનામાં આવા ધક્કાને જાણ્યા છતાં તે ધક્કાને, તેની દવા વૈદના મગજમાં અને વૈદની બૂકમાં કાયમને માટે છુપાયેલા, છુપાઈ જતા રુક્ષ પડેલા છે.

પરંતુ આવા ધક્કાજ ન કરતા ખોટી દેહમાંના કદની ચપકલી કાઢવાને માટે નકલી દવા આપી દર્દી પાસેથી આસાનોથી અમુક રકમ અમલકાર બતાવી દેદાર જેવા દામ મેળવી લે છે. તે નકલી દવા-તેવો માણસ દમની ચપકલી કાઢવા દૂધમાં એખરા (તાલીમ-ખાના) ને પલાળી દર્દીને પાછ દે છે. પછી ઉલટીની દવા આપે છે, જેથી ઉલટીમાં એખરાનો દૂધમાં પલાળેલો ચીકણો ફૂચો ચપકલી જેવો જામી ગએલો નીકળી પડે છે.

દર્દી અને તેના વાલીને બતાવીને તે કહે છે કે, “ મેં મારી દવાથી દેહસાના કદની ચપકલી કાઢી આપી ! જોઈ જાત્રી કરો.” માણસો કબૂલ કરે છે અને તે દરાવેલું ધનામ મેળવી લે છે. તે વખતે ઉલટીના લાભના કારણે તાત્કાલિક દમ દબાઈ જાય છે, પરંતુ પાછળથી આગળની માફક દમ ઉપડતો જણાય છે, ત્યારેજ જાત્રી થાય છે કે એ માણસ મને છેતરી ગયો. આજે આ સમયમાં ઘોળે દિવસે આવી રીતે લુંટનારા, જગજહેર દુગારા, છડેચોક પોતાનો ધધો ચલાવી રહ્યા છે, જેમકે કેટલાક ચીનાઓ પોતાની ચાક્ષાકીથી પાંચણ પર દવા લગાડી ધયળ જેવાં જંતુ બતાવે છે. જો બહુ બારિકીથી તપાસ કરશું તો તે જંતુ નથી પણ ચીનાની દવાનું ને આસુના પ્રતાપે મરેલ ધયળના જેવા દેખાવ આપણને દેખાડે છે. આ પણ તેઓનું કૌતુક છે.

કેટલાક ચીનાઓ ફૂલેલા મુખના પેદાઓમાંથી પોલી સળીથી કોતરી જંતુ કાઢી દર્દીને દેખાડી આપે છે અને આઠ આના સહેલાઈથી એક મિનિટમાંજ વગર દવાએ, વગર મહેનતે છીનવી લે છે. અલબત્ત એ પોલી સળીથી પેદાં કોતરવાથી તેમાંથી કાળું લોહી નીકળી ફૂલેલા પેદાં નરમ પડે છે અને દર્દીને પોતાનું દર્દ કમ દેખાય છે, તે દેખીતો ફાયદો છે, પણ તે જે જંતુ જીવતા ચીપીએથી જેથી દસ, બાર દયેળીમાં કાઢી બતાવે છે તે પેદાના જંતુ હોતા નથી. વળી જો એ જંતુઓ દસ બાર મગીને ચણા જેવડા હોય તોપણ પેદામાં ક્યાથી રહી શકે?

પરંતુ લોહાની પોલી નળીમાં પહેલેથીજ મળ, કીચડના જંતુ

હિત્ત કરી, જેમ ઇન્ડિયનમાં પહેલેથી શાહી ગોઠવી દેવાય છે તેવીજ રીતે એ પોલી નળીમા ઇયળ જેવા જતુઓ ગોઠવી દીધેલા હોય છે. અને તે સળી ઇન્ડિયન જેવીજ હોય છે. તેમાં ઝીણા છેદની પાસે ઇયળ નીકળે તેવડું છેદ હોવાથી જ્યારે તે પોલી, જતુવાળી અણી વાળી નળી મુખના સડેલા પેદામાં ખોસવામાં આવે છે ત્યારે ત્યાંનું કાળું લોહી નીકળે છે અને તેની દુર્ગંધથી તે જતુઓ છેદ દારા અનુક્રમે બહાર નીકળી પેદાને ચોટી જાય છે કારણકે બગડેલ લોહી અને સડો જતુનો ખોરાક હોવાથી મુંઝાએલા, ભૂખ્યા જતુ બહાર નીકળી ફૂલેલા, સડેલા પેદાને ચોટીને સડેલું શ્વિર પીવા લાગે છે.

આ પણ ચીનાની દગાઇનું કાવતું છે આપણુ ભોળપણુ છે, તેમનું હુઆપણુ છે. તે મહા દગો આખા હિંદુસ્તાનમાં, મોટા શહેરોમાં, પોતાનો ખોટો ધર્મો ધર્મધોક્કાર ચલાવી રહ્યા છે, છતાં પણ કોઇ રાજવંશી, સત્તાધીશ કે ચાંદવાળા રજસ્ડર ડોક્ટરોએ તેમની ભૂખ કાઢી, તેની દગાઇ હિંદવાસીઓને બતાવી નથી તે તેમનું કર્તવ્ય ભૂલ્યા છે અને કદાચ તેઓની સમક્ષ આવેલું કેમ આવ્યો પણ હશે તો તેઓ એમ સમજી ગયા હશે કે, વૈદક પ્રિયમાં અમો હજી અપૂર્ણ છીએ. તેવા ભ્રમને લીધે ચીનાઓ બચવા પામ્યા છે, પરંતુ આપણે આધુર્વેદીઓ, વૈદરાજો આપણા ગુરુ દેવરૂપ હતા, ધન્વન્તરિ ભગવાન હતા, એવા ગુરના શિષ્યો ચીનાઓના ગૌતમ કાર્યમાં નહિ ફસાશું, જેથી આપણે ખુલા દિલથી, વગર દામે, પરમાર્થ અર્થે, પુણ્યાર્થે, અભિપ્રયા, મિનઅનુભવી આપણા ભોળા હિંદવાસીઓને આવા બનાવટવાળા ગુરુ રહસ્ય બતાવી આપીશું અને આપણા પેદાના દરદીઓને લૂંટાતા ઉઘારી શકીશું.

આ પણ વૈદરાજોનું વૈદક કર્તવ્ય છે, વૈદોની ફરજ છે એટલે વૈદો ગુરુ દગારાઓની દગાઈ જાહેરમાં મૂકે તે પાપ નથી ચીનાનો ઉપયોગ અખતરો અમારી સમક્ષ ચીનાએ કર્યો હતો અને તેની પોક્ષ અમે પકડી હતી તે પોત આજે અમે પ્રકાશમાં મૂકીએ છીએ, એ અમારો અનુભવ છે, તેમાં શકાને ધ્યાન છેજ નહિ

(“વૈદકપત્ર” માસિકના એક અકમાંથી)





## ૭૭-સારક દવાઓથી થતું નુકસાન

જુનાબની ગોળી કે કાકી ન ખાનારા લોકોને દરદીઓને જુનાબની દવા ન આપનારા દાક્તરપૈદો ગોધ્યા પણ જડતા નથી સારક દવાઓ લેનારી મધ્યા બહુજ જુના સમયથી ચાલતી આવેલી છે સૌથી વધારે કદ દવાઓ ખાતે છે, એની તપાસ કરીએ તો એમા પહેલો નખર સારક દવાઓનો આવે છે સારક દવાઓ લેવાની લોકોને એટની બધી ટેવ પડી ગઈ છે કે એનાથી કાંઈ કાયદો થાય કે નહિ એનો ઘઈ વિચારજ કરતું નથી, તોપણ આ વિષય ઉપર વિચાર કરવા જેવો છે 'સાયન્ટિફિક અમેરિકન' નામના માસિકમાથી લીધેની નીચેની માહિતી વાચકને ઉપયોગી લાગ્યા વિના રહેશે નહિ

### કબજિયાત નવો રોગ નથી

અમેરિકામા અત્યારે એવી પ્રિયતિ છે કે ત્યાં નજર ફેળાએ ત્યાં સારક દવાની જાહેશખબર દેખાય છે કેટલાક લોકો એવું કહે છે કે અત્યારના કૃત્રિમ જીવનને લીધે કબજિયાતનો નવો રોગ થયો છે, પણ એ સાચી વાત નથી અનનનિગમાથી ખોરા ના બાકી રહેના લાગને-મળને-મહાર પડના માટે બધા લોકોને એકસરખો વખત લાગતા નથી એમા ઘણા તકાવત હોય છે એટલે વણા લોકોને મળાવરોધ થયો ન હોરા જતા પોતાને કબજિયાત ઘઈ છે, એવું લાગે છે ને એનાથી નામી માનસિક અવ્યવસ્થતા ઉત્પન્ન થાય છે હજારો વરસ પહેલાં ગ્રીસીન મિમરમા પણ આવીજ હાલત હતી, એવું ત્યાં મળી આવેના તાડપનાના પુરાના ઉપરથી જણાય છે મનાવરાધને માટે એરિપાના તેનવાગી દવાની બનાવગે એમા જણાવેલી છે

### ફેનોલકેલેલીનથી થતું નુકસાન

અત્યારે બજારમા વેચાતી સારક દવાઓમાની કેમીક તો શરીરને બહુજ હાનિકર્તા હોય છે જેમકે ફેનોલકેલેલીન નામની દવા લગભગ દરેક સારક દવામા હોય છે આ દવા વાપરવામા કેટલું જોખમ રહેતું છે, એની સૂચના અમેરિકન માસિકોમા ઘણીવાર આપનામા આવી છે 'યુઇંગ ગમ'—એમા ટીકડીની પેઠે મમળાવીને ખાવાના ચુદર જેવી સારક દવાઓમા ઉપર જણાવેલી દવા હોય છે 'યુઇંગ ગમ' ગળ્યો લાગવાથી નાના બાળકો તે વધારે ખાય છે એને પરિણામે કેટલાક બાળકો મરણ પામ્યાના દાખલા પણ બનેલા છે એ દવાને લીધે ચામડી ખરાબ થાય છે શરીર પર ફોડના કે ચાદા ઉપડી આવે છે, ને બીજું પણ અનેક ખરાબ અસરો થાય છે ડોક્ટરો એ દવા વાપરે તો એમા કશી હરકત નથી, પણ બજારમા નાના બાળકો પણ તે વેચાતી મગે એ દીઠ નથી

### રોગપ્રતિજઘ્નક શક્તિ ઓછી થાય છે

એપેન્ડીસાઇટીસ અને પેટનાં બીજાં દરદોને લીધે આટલાં બધાં માણસો મરણ પામે છે, એનું કારણ જીવાળની દવાઓ ખાધાની ટેવ છે. એવો દાકતરોનો મત છે. ઘણા લોકો એવું યોક્ષસ માને છે કે માંદા પડ્યા પછી પહેલું કામ પેટ સાફ કરવા માટે જીવાળની દવા લેવી એ છે. સળેખમ થયું હોય કે એકાદ દિવસ તાવ આવ્યો હોય તો પણ ઘણાં લોકો પોતાની મેજેજ જીવાળ લઈ લે છે. પણ એનાથી ઘણું નુકસાન થાય છે. જીવાળની દવા લેવાથી આંતરડા ધોવાઇ જતાં તો નથીજ પણ દરદીની રોગપ્રતિજઘ્નક શક્તિ ઓછી થાય છે. એપેન્ડીસાઇટીસની બાબતમાં ડૉ. બાવરને એવું જણાયું છે કે એક વાર સારક દવા લેનારા ઓદં દરદીઓમાંથી એકજ મરણ પામે છે, બે વાર લેનારા સાત દરદીઓમાંથી એક મરણ પામે છે; પણ જે માંદા કદી પણ સારક દવા લેતાં નથી એવા ૮૦ દરદીઓને બે એપેન્ડીસાઇટીસ થાય તો તેમાંથી માત્ર એકજ મરણ પામે છે. દરદીઓએ પોતે લીધેલી ડાઘ મારક દવાઓની તેમણે માદી પણ આપી છે. એપેન્ડીસાઇટીસ થયેલા દરદીઓમાંના સેંકડે ૪૭ લોકોએ સારક દવા લીધેલી હતી. સૌથી આશ્ચર્યની વાત તો એ છે કે ૫૫ ડૉક્ટરોએ એવા રોગીઓને જીવાળની દવા આપી હતી ને એમાંથી ચાર દરદી મરણ પામ્યા. તોપણ યુરોપિયન વૈદકશાસ્ત્રના જનક હિપોક્રેટિસે ૧૪૦૦ વરસ પહેલાં લખી રાખ્યું છે કે આ દરદમાં જીવાળની દવા આપવી નહિ.

### નિરોગી આંતરડાંમાં પણ રોગજંતુઓ હોય છે

મારક દવાઓની જાહેર ખબરોમાં એક વાત ખાસ ભાર મૂકીને જણાવવામાં આવે છે કે આંતરડાંમાં પેદા થયેલું ઝેર આપણને અનેક રીતે નુકસાન કરે છે. આંતરડાંમાંથી એ ઝેર બહાર કાઢી નાખવા માટે આપણે હંમેશાં સારક દવાઓ લેવી જોઈએ. આ વિષયમાં એક દાકતરે પૂછેલા પ્રશ્નનો જવાબ દેતાં 'જર્નલ ઓફ ધી અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન' નામનું માસિક ( ૧૯૩૫ ના જૂનની બાવીસમી તારીખના અંકમાં ) જણાવે છે કે આજ કાંઈ પણ જાતના ઝેરના અસ્તિત્વની વૈદકશાસ્ત્રને ખબર નથી; એટલુંજ નહિ પણ પહેલાં જેને બિલીયસનેસ-પિત્તનો પ્રકોપ થવો-કહેતા હતા, એ કલ્પના પણ ત્યાજ્ય બની ગઈ છે. આંતરડાંના ઝેરથી માણસને નુકસાન થાય છે, એવા કોઈ પણ જાતનો પુરાવો મળતો નથી. મનુષ્યોના આંતરડામાં અનેક જાતના જંતુઓ હોય છે. દરદી માણસોના આંતરડામાંજ નહિ પણ નીરોગી ને તંદુરસ્ત લોકોના આંતરડાંમાં પણ એવાં જંતુઓ હોય છે. મળાવરોધને લીધે કોઈ પણ જાતની રાસાયનિક હાનિ થતી ન હોવાથી તેની ઝેરી અસર પણ થતી નથી. જંતુજન્ય

દરદોમા સુધ્ધા સારક દવાઓ આપવામા ન આવે તો દરદીની હાલત વધારે સારી રહે છે ને તે જલદી સારો થાય છે.

### એનિમાથી થતી હાનિ

કોઈ પણ જાતની સારક કે રચક દવાથી આંતરડાની અંદરનું એર ઓછું થતું નથી. હરદમેથા એનિમા લેવાની પણ જરૂર નથી હોતી ને એનાથી હાનિ થવાનો સંભવ છે. એનિમા લેવાથી પણ આંતરડાની અંદરના જંતુઓ નાશ પામતા નથી ને હેશિયાર દાકતરો આવી જાતના ઉપાયો લાગ્યેજ અજમાવે છે. એનિમાના વિષયમાં ૧૯૩૬ માં અમેરિકન મેડિકલ એસોસિએશન આગળ ડૉ. કમરે એવું જણાવ્યું છે કે આ વિષયમા પદવીધર દાકતરો ને ઉટવૈદો વચ્ચે વધારે તકાવત નથી. આ વિષયમા મતભેદ છે એ માથી વાત, પણ એનિમા લેવાથી ઉપયોગ થાય છે, એવું કહેનારા લોકો પણ એટલું જ માને છે કે એનાથી આંતરડા ધોવાઈ જાય છે. પણ એનિમાથી નુકસાન થાય છે અને અસારે ઉત્તમ હોસ્પિટલોમા પાચસો દરદી એમાથી ચાર કરતા વધારે લોકોને એનિમા આપતા નથી. નીરાળી માણસોના આંતરડામા સુધ્ધા સ્ટ્રેપ્ટોકોકસ નામના જંતુઓ હોય છે. એનિમામા વાપરવામા આવતા જંતુનાશક પાણીનો બિલકુલ ઉપયોગ થતો નથી ને આંતરડાનો નીચેનો ભાગ ઠંડી પણ પ્રભુપણે જંતુ રહિત બનાવી શકાતો નથી. અમેરિકામાં અનેક જાતના એનિમાને પેટન્ટ મળ્યું હોય તોપણ એ બધા નકામા છે.

### માનસિક કબજાઆત

કબજાઆતથી જે નુકસાન થાય છે એવું કહેવામા આવે છે તે મોટે ભાગે માનસિક અસ્વસ્થતાને લીધે થાય છે ને એને માટે ઉપચાર પણ માનસિકજ દરવા જોઈએ કેટલાક લોકોને અનેક વરસો સુધી જુલાબની દવાઓ લેવા છતાં તેમને કદાચિત નુકસાન નહિ થયું હોય, પણ એનાથી નુકસાન થવાનો સંભવ છે આંતરડાના જંતુઓના કગ્તા પતિ ઉપરના અવિશ્વાસને લીધે કેટલીક સ્ત્રીઓને કબજાઆત થાય છે મનની સ્વસ્થતા અનેક એનિમા કરતા વધારે ફાયદાકારક છે.

### ઉંદરો પર કરેલા પ્રયોગો

૧૯૩૫ માં કબજાઆતને લગતી એક નવી શોધ જાહેર કરવામા આવી છે. રોબર્ટ અને ડોર્બલ નામના બે સંશોધકોએ ઉંદરના ઉપર પ્રયોગ કર્યા હતા. તેમને એવું જણાઈ આવ્યું કે ઉંદરોના ખોરાકમાથી ખનિજ પદાર્થો જે ઓછા કરવામા આવે તો તેમને કબજાઆત થાય છે. ખનિજ પદાર્થો પહેલાના જેટલા આપવામા આવે તો કબજાઆત નષ્ટ થાય છે. સુધરેલા લોકોના આહારમા સફેદ ખાંડ, છોડા ઠાઠી નાખેલો લોટ વગેરે ખનિજ પદાર્થોરહિત પદાર્થો ધણા હોય છે, એટલે

તેમને મળાવરોધ થતો હશે એવું આ ઉપરથી લાગે છે. ઘણીવાર આપણે શાક ખાઈને એ પાણી ફેંકી દઈએ છીએ. એ પાણીમાં ખનિજ પદાર્થો ( ખાસ કરીને પોટેશિયમ ) ચાલ્યા જાય છે, એટલે ખોરાકમાં પોટેશિયમ ને કલ્શિયમનું યોગ્ય પ્રમાણ હોવાની ખામ જરૂર છે એવું તે લોકો કહે છે.

નાનાં બાળકો પર કરેલા પ્રયોગો

ન્યૂયોર્કમાં નાના બાળકોનાં દરદોના નિષ્ણાત ડૉ. હિશે કરેલી શોધ તો એના કરતાં પણ અજ્ઞ છે. તેમણે ૧૨ નિરોગી બાળકો ને ૫ તાવ આવેલાં બાળકો લઈને તેમને ૬ થી ૬૮ દિવસ સુધી સૌમ્ય પ્રમાણમાં ટિફ્ટર ઓફ ઓપિયમ ( અપીયુનું ટીફ્ટર ) આપીને કૃત્રિમ કબજાઆત નિર્માણ કરી. એ વખતે સરેરાશ દરેક બાળકને ૧૧ દિવસમાં એક વાર થોડો ઝાડો થતો હતો. એ દરમિયાન તેમને હમેશનો ખોરાક આપવામાં આવતો હતો ને બીજી વર્તન પણ હમેશના જેવું જ રાખ્યું હતું. તોપણ એ બાળકો આનંદ કરતા હતાં. ન કોઈનું માથું દુખ્યું કે ન કોઈને કઠાળો થયો. તેમના વજનમાં સરેરાશ એક પાઉન્ડનો વધારો થયો હતો. પેટમાં મળસંચય થવાથી બહુજ થોડા બાળકોને ત્રાસ થયો. પરંતુ તેમની નાડી, શરીરની ઉષ્ણતા, લોહીની અંદરના રક્તકણ, સ્વેતકણ, હિમોગ્લોબીન ને મૂત્ર વગેરે બધું હમેશના જેવું હતું. તેમના શરીરમાં બીજો કોઈ પણ જાતનો ફેર પડ્યો ન હતો. મળાવરોધનાં હમેશનાં લક્ષણો એટલે કે ચક્કર આવવા, ખરાબ સ્વપ્નો આવવા, કાઈ પણ વિષયમાં મન ન પડવાનું, હિસ્ટીરિયા, આયક્રી, તાવ, જીભના પર છારી વળવી, મો બગડી જવું, મોમાં વાસ આવવી, પેટ ફૂલવું, જૂખ ન લાગવી, પેટમાં દુખવું, હાથપગ ઠંડા પડી જવા, ચામડી ફીકી થઈ જવી, ચામડીનાં દરદો, રક્તક્ષય, છાતીમાં ધબકારા થવા વગેરેમાંથી તેમને એક પણ લક્ષણ થયું નહિ. એટલે મળાવરોધથી બીવાનું કાઈ પણ કાગ્ય નથી.

સામાન્યપણે લોકોની એવી માન્યતા હોય છે કે દરરોજ ઝાડો થવો જોઈએ ને ન થાય તો શરીરમાં કઈક બગાડ થયો છે. પરંતુ કેટલાક લોકો અઠવાડિયા ને મહિનાઓ સુધી શોએ ગયા વિના રહ્યા હતા, એવા દાખલા વૈદકિય સાહિત્યમાં છે. તે લોકોને કાઈ પણ જાતનો વિશેષ ત્રાસ પણ થયો ન હતો. અલગત એ કાઈ હમેશની રિયતિ ન કહેવાય. પણ એના ઉપરથી એટલું જ જણાય છે કે દરરોજ શોએ ન જવા છતાં પણ તબિયત સારી રહી શકે છે ને આ બાળ-તની હમેશા ચિંતા ક્યાં કરવાથી ને પેટ સાફ કરવા માટે સારક દવાઓનો મારો કરવાથી તબિયત બગડવાનો સંભવ વધારે છે.

કેટલાક લોકોનાં આતરડાં એવા હોય છે કે ખોરાકને એમાં થઈને જતાં વાર લાગે છે. એવાં લોકો જો સારક દવાઓ લે તો

તેમણે ખાધેલા ખોરાકમાંથી શરીરને ઉપયોગી ભાગ લોહીમાં શોષાઈ ગયા પહેલાંજ બધો ખોરાક બહાર નીકળી જાય છે. કેટલાક લોકોને અદવાડિયામાં બે ત્રણ કે એક વારજ શૌચે જવું પડે છે, તોપણ તેમની તબિયત સારી હોય છે. માટે આ વિષયમાં કુદરત પરજ આધાર રાખવો જોઈએ ને આપણે કુદરતના કરતાં ડાલા થવાનો પ્રયત્ન કરવાનું છોડી દેવું જોઈએ. (ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના " ચિત્રમય જગત " માસિકમાંથી)

## ૭૮-અપચાનો ચમત્કારિક ઉપાય

આજના કુદ્દમ અને ચિંતાયુક્ત જીવનમાં અપચાનો રોગ સર્વ સામાન્ય થઈ પડ્યો છે. પરંતુ ઘણી વખત તેનો દોષ હોજરી કરતાં સ્વભાવ ને શિર વધારે દોષ છે. ઘણા માણસોને જગત-કાંઈની માફક વિના કારણ નાની મોટી વાતની ચિંતા કરવાની ટેવ પડી ગઈ હોય છે અને હું મરી જઈશ તો મારા છોકરાનું શું થશે ? મારી નોકરી તૂટશે તો હું મારું અને મારા કુટુંબનું પોપણુ શી રીતે કરીશ ? પંદર વર્ષ બાદ છોકો કોલેજમાં જશે ત્યારે તેનું ખર્ચ શી રીતે ઉપડશે ? કીકીને માટે લાયક વર નહિ મળે તો ? આવી આવી અનેક ચિંતાઓમાં માણસ અર્ધો થઈ જાય છે અને પછી ત્યારે શરીર બગડે છે ત્યારે તેનો દોષ પોતાના સ્વભાવને દેવાને બદલે ખીજા ઉપરજ ઢાળે છે. અલખત, લવિધ્યનો વિચાર તો સૌ દોષએ કરવોજ જોઈએ પરંતુ વિચાર અને ચિંતાનો કપાય મેજ ખાય એમ નથી એટલે ચિંતાને વિચારનું ઉપનામ આપી તેનો મોભો વધારવો એ તો વળી એક ખીજા મૂર્ખાઈજ કહેવાય. ચિંતા કરવાથી શરીર-સ્વાસ્થ્ય બગડે છે એમ આપણામાં પણ સામાન્ય માન્યતા પ્રવર્તે છે, પરંતુ હવે તો વૈજ્ઞાનિક રીતે પણ એમ પૂરવાર થયું છે કે ચિંતા કરવાથી મોમાથી થૂંક અને હોજરીની અંદરનો પાચક રમ સુકાઈ જાય છે અને તેથી ખાધેલો ખોરાક પચી શકતો નથી. એથી ઉલટું આનંદમાં રહેવાથી આ બંને રસનું પ્રમાણ વધે છે અને તેથી પાચન-શક્તિમાં સુધારો થાય છે. એટલે અપચાના રોગથી પીડાતા ઘણાખરા માણસોએ તો એરંડિયાના બાટલાઓ ગટગટાવા કરતા આ કિમિયો અજમાવી જોવાની જરૂર છે અને તેમની ઘણી ખરી ચિંતાઓનું કારણ પણ કાલ્પનિકજ હોઈ તેમ કરવામાં તેમને ધારે તો ખાસ મુશ્કેલી નડે એમ નથી.

( ૨૭ મી જુન ૧૯૩૭ ના " પ્રજાગિત કેમરી " સાપ્તાહિકમાંથી )

## ૭૯-અપવાનો સામાન્ય ઉપાય

અપચો અને બદ્ધજની એ આજની સર્વસામાન્ય ફરિયાદ છે અને ખાસ કરીને મોટા શહેરોમાં તો તે ઘેર ઘેર પ્રચલિત હોય છે. પરંતુ ઘણાં સામાન્ય દર્દોની માફક તેનો ઉપાય પણ તદ્દન સાદો છે અને જે અપચાથી પીડાતો માણસ તેની પ્રકૃતિને પ્રતિકુળ એવા ખોરાક વગર ગણુવા ઉપરાંત જમતી વખતે ધાડાધાડ નહિ કરતા શાંતિપૂર્વક અને ખરાબર ચાવીને જમવાની ટેવ પાડે તો થોડાજ સમયમાં તેને પુષ્કળ રાહત મળવાનો સંભવ છે. મંદાગ્નિ કે અપચાથી પીડાતા માણસોએ કાચુ-કોરૂ ખાવાની ટેવ જતી કરવા ઉપરાંત વખત-કવખત ખાવાની ટેવ પણ છોડી દેવી જોઈએ અને કેવળ ઘર આનાજન નિયમિત વખતે ભોજન લેવાનો પ્રયત્ન રાખવો જોઈએ અને જે આટલા સંયમ સાથે તે જમતી વખતે ઉતાવળે ખોરાક પેટમાં નાખી દઈ ઝંટ પરવારી જવાની પેરવીમાં પડવાને બદલે જે ભોજન સમય માટે ઝાઝામા ઝાઝો પાથી અરધો કલાક ફાજલ પાડવાની ટેવ પાડે અને જે કંઈ ખાય તે સ્વચ્છતાથી અને ખૂબ ચાવી ચાવીને ખાય તો થોડાજ સમયમાં તેની આ ફરિયાદ સર્વાંશે નાબૂદ થઈ જવાનો સંભવ છે. જમવા બેસતા પહેલાં નહાઈને સ્વચ્છ ઘોંઘેલાં કપડા પહેરવાની ટેવ રાખવાથી અને જમી રહ્યા બાદ થોડો વખત આનંદમય વાતોમાં ગાળવાથી કે શાંત ચિત્ત રાખવાથી પણ લાભ થાય છે; પરંતુ જેઓ કોઈપણ કારણે જમવા અગાઉ નદાવાની ટેવ ન પાડી શકે તેમણે પણ જમવા બેસતાં પહેલાં હાથ પગ ધોવા ઉપરાંત બે તો મીઠાના અને નહિ તો સાદા પાણીના કોમળા કરવાની આદત તો જરૂર પાડવી જ જોઈએ.

(૩૦ મી મે ૧૯૩૭ ના "ત્રણમિત્ર કેસરી" સાપ્તાહિકમાંથી)



## ૮૦-અપચાના સહેલા ઉપાયો

‘અપચા’ને નામે ઝાળખાતી તકલીફ આપણામાંના દરેકને ક્યારેક ને ક્યારેક ભોગવવી પડીજ હોય છે એમ કહેવામાં અતિશયોક્તિ નથી થતી અને જેઝાએ કાર્ધ પણ જાતની ‘નળળી તબિયત’ ની કશિયાદ કરી છે તેઓને વિષે તો આ સત્યજ છે, કારણકે તબિયતની ગરબઠ સાથે પાચન-અવયવો સંડોવાયલાજ હોય છે.

પેટના લગલગ તમામ દુખાવાને છૂટથી અછૂર્ણનું નામ અપાય છે. એનાં ચિહ્નો થોડે ઘણે અંશે પરખાઇજ આવે છે. ડોક્ટર, વૈદ્ય અને હકીમો પોતાના શોખ મુજબ ચિહ્નો જોઇને એને ‘મંદામિ’, ‘જ્ઞાનતંત્રનું અછૂર્ણ’ અને એવા એવાં નામો આપે છે. પણ આ નામો આપણને દર્દનો ખરાબર ખ્યાલ નથી આપતાં. પાચનમાં અવ્યવસ્થા થવાથી જે માદો પડ્યો હોય તેને ડોક્ટર કહે કે તારા જ્ઞાન-તંત્રનું આ અવ્યવસ્થા પેડી છે, તેમા દરદી શું સમજે? આ જ્ઞાન-તંત્રની ખીંતી એવી છે કે એના પર જે ન સમજાય એવું હોય તેને ખુશીથી લટકાવી દેવાય. સામાન્ય ડોક્ટર કે જે તંદુરસ્તીના સાદા, સાચા નિયમો જાણુતોજ નથી હોતો, તે બિચારો પેટના સાધારણ રોગ-પ્રદેશમાં પણ વિચરી શકતો નથી, એટલે એવાને માટે દર્દોનાં મોટા નામો બે ગરજ સારે છે-પોતાની અણુઆવડત ઢંકાય છે એ એક અને બીજું દર્દોને મહત્ત્વ આપી શ્રદ્ધા ઉત્પન્ન કરાવાય છે.

### અછૂર્ણ એ કોઇ ભેદી દર્દ નથી

પેટની ત્રંચીઓના કામમાં મુશ્કેલી જીભી થાય ત્યારે પેટની ગડબડના ચિહ્નો દેખાવા લાગે છે. ત્રંચીઓમાંથી ઝરતાં અમી અને પાચનરસોનું કામ ઘણી રીતે સુધારી શકાય છે. જાણીબૂઝીને ઉવેબેલા તંદુરસ્તીના નિયમોને ક્ષીધે જમ્યા પછી બેચેની અથવા અપચાની અસર જણાય છે. શરઆતમાં થોડું ચૂંકે આવવા જેવું કે વાધુ છૂટવા જેવું થાય છે, પણ દુખાવો વધવાની સાથે પીડા, ઊંઘ શ્વાસોચ્છવાસ, ભાર અને એવા અણુગમતા ચિહ્નોનો અનુભવ વધવા માંડે છે. પછી કબજાઆત અને જ્ઞાનતંત્રની નળળાઈનાં પ્રતિક રૂપ માયાનો દુખાવો, અનિદ્રા, બેચેની અને એવું એવું આગળ જતાં સાથી તરીકે જોડાય છે.

### અછૂર્ણ

૧ અછૂર્ણનું ઘણું ખરું મુખ્ય કારણ તો હોય છે, ખોરાક ખરાબર ન ચવાય તે. જલદીથી એકરસ ન થઇ જાય એવો આપણા ખોરાકમાંનો મોટો ભાગ સ્ટાર્ચનો હોય છે. મોંમાં સારી રીતે ચવાઈ, મોંનાં અમી સાથે ખરાબર ભળી એ પેટમાં ન જાય તો પચવો મુશ્કેલ.

૨ ખાઉધરાપણું-જરૂર કરતાં વધુ ખાવું એ બીજું ખાસ કારણ છે. પેટ અમુક હદથી વધુ કામ તો ન જ કરી શકે એ આપણે સમજીએ છીએ.

૩ કેટલાક લોકો ઘી, બદામ, માંસ અને એવા ભારે ખોરાક પાછળ ગાંડાજ બનેલા હોય છે. એવા લોકો ખોરાક પચશે કે નહિ એનો વિચારજ નથી કરતા હોતા.

૪ ખોરાકનાં તત્ત્વોનું પ્રમાણ યોગ્ય ન હોય તો.

૫ પાણી વિચારપૂર્વક ન પીવાય તો પણ પાચનક્રિયા પર ઝેરની અસર થાય છે.

૬ મીઠું અને શેરડીની ખાંડ વધારે પડતી લેવાની ટેવ પડે તો અપચો થાય છે.

■ સખત કામ કરનારને ખોરાક પણ ઝાઝો જોઈએ. ભારે ખોરાક લે છે તેને માટે તે પચાવવા એટલી ભારે કસરતની પણ જરૂર હોય છે, નહિ તો અપચાના ભોગ થઈ પડવું પડે છે.

### ઉપાયો

ખરાબ ટેવોને નિવાર કરી સારી ટેવોને સ્થાન આપી દેવાથીજ દરદનો ઉપાય થઈ રહેશે. એ એક દિવસના ઉપવાસ શક્ય હોય તો ખોરાકના ભારે ફેરફારો માટ પાચન-અવ્યવો સારી રીતે તૈયાર થઈ રહે છે. ઉપવાસ એ તો અપચાની રામબાણુ દવા છે.

ઉપવાસ—અજીર્ણ 'જૂના અને હડીલા' દર્દી તરીકે જાહેર થઈ ચૂક્યું હોય ત્યારે તો ઉપવાસ ખાસ સલાહકારક છે. જેટલા કરી શકાય તેટલા ઉપવાસ કરો. છેક પથારીવશ થવું પડે ત્યાં સુધી ઉપવાસ પાછળ ખેંચાવાનું યોગ્ય નથી પણ સારા નિરીક્ષક નીચે (આ વસ્તુની અગત્ય ધણી છે) જેટલા વધુ ઉપવાસ થાય તેટલો વધુ ફાયદો થાય. પણ ત્રણ ચાર દિવસના ઉપવાસ તો કોઈ પણ સંજોગોમાં થઈ શકે અને ચમત્કારિક ફાયદો જોઈ શકાશે. ઉપવાસથી પેટના અવ્યવોને આરામ આપે છે, સાફસૂત્રીનું કામ થઈ જાય છે અને પછી જે ખોરાક લેવાય તેમાંથી વધારે સારું લોહી બનાવવાની પણ શક્તિ મેળવે છે. (કોઈ આ વિષયના જાણકારની દેખરેખ વિના પાંચથી વધુ ઉપવાસ ન કરવા જોઈએ.)

### દૂધ એક માત્ર ખોરાક

ઉપવાસના એક પ્રકાર તરીકે લાંબા સમયના અજીર્ણને મટાડવા દૂધને જ સંપૂર્ણ ખોરાક બનાવવાથી પાચન અવ્યવો ધણીજ જલદીથી સારા બને છે. જે અડવાડિયાં દૂધ પર રહ્યા પછી થોડા દિવસના ઉપવાસ કરીને સપ્રમાણ ખોરાક પર આવી જવાથી અપચાથી ધણા લાંબા સમયથી પીડાતા દર્દીને પણ ધણી રાહત મળશે.



## ૮૧-કવજીઆત

અધિકૃત માટે નીચેની ખાવાની અયોગ્ય રીતો મુખ્યત્વે જવાબ-  
દાર છે:—

(૧) પૂરતું પાણી ન લેવું, (૨) અધૂરું ચાવવું, (૩) જોષએ તે કરતાં વધારે ખાવું, (૪) જૂન ન હોય ત્યારે અથવા ખાધેલો ખોરાક પચ્યો ન હોય ત્યારે બીજો ખોરાક પેટમાં ધકેલવો, (૫) શારીરિક કે માનસિક મહેનત કર્યા પછી તરતજ પોતાના વ્યવસાય માટે દોડાદોડ કરવી, (૬) અનિયમિત અને ખોટી રીતે ખોરાક ખાવાથી, (૭) બેચેની, શોક, ક્રોધ કે ઈર્ષ્યાથી ઉત્કેશએલી સ્થિતિમાં ખોરાક લેવાથી અને (૮) બહુ ઝાઝો ખોરાક લેવાથી અથવા બહુજ હલકો ખોરાક લેવાથી.

આપણે હવે દરેક બાબતોનો ક્રમવાર વિચાર કરીએ.

**પૂરતું પાણી ન પીવું:—**સાચી તરસ આજે ઘણાખરાને લાગતીજ નથી. કુદરતને અનુસરીને તમે વર્તશો તો જમ્યા પછી પોણા કે એક કલાકે તરસ લાગશે એટલે તે વખતે એક મોટું પવાણું ભરીને પાણી લેવું જોઈએ અને દિવસ દરમિયાન છ કલાકમાં આવા ત્રણ ચાર પવાણા પાણી પેટમાં જવું જોઈએ. રાત્રે જમ્યા પછી જેટલું પીવાય એટલું પાણી પીવું અને પહેલાં પણ એક ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ અને સવારે ઉઠતાંની સાથેજ એકાદ ગ્લાસ પાણી પીવું જોઈએ. એટલે પેટમાં ઝાઝામાં ઝાણું ત્રણથી ચાર શેર પાણી રોજ લેવું જોઈએ. આટલું પાણી લેવાય તો આંતરડાં ૨૪-૭ ધોવાય છે અને કળજીઆતની ફરિયાદ દૂર થશે. ઉપ:પાન (પરોઢીએ પાણી પીવું) તેથી ઝાઝાની ફરિયાદ મટવાના અનેક ઉદાહરણો છે. રાત્રે સતી વખતે ત્રાંબાના વાસણમાં પાણી ભરી રાખવું અને સવારે ૪ થી ૫ ની વચ્ચે જેટલું લેવાય એટલું પાણી મોં ધોઈને બહુજ ધીમે ધીમે લેવું. જેથી મોઢામાં યોગ્ય ગરમ થઈને પેટમાં જશે; કટલાંક તે માટે નાક દ્વારા પણ લે છે પણ મોમાં થોડો વખત રાખી પેટમાં ઉતારવું બસ થશે. આ પાણી પીધા પછી ૧૦-૧૫ મિનિટ કે તમે જ્યારે ઉઠતા હો ત્યાં સુધી ઝાંખે પડખે સૂઈ રહેવું. આમ કરવાથી નાના આંતરડાંમાંથી મોટા આંતરડાંમાં પાણી ફરી વળે છે અને ઝાડો સાક લાવવામાં મદદ કરે છે.

કટલાકને જમતી વખતેજ ખૂબ પાણી પીવાની ટેવ હોય છે. આ કુદરતી નથી. એથી પૂરતી લાજ ખોરાકમાં મળ્યા વગર ખોરાક પેટમાં ધકેલાય છે. જેથી તેને પચાવવા માટે આંતરડાના અને બીજા રસો ખર્ચવા પડે છે, પરિણામમાં આંતરડાં નબળાં પડે છે અને

કબજીઆત કે પાતળા ઝાડાની આદત પડે છે. ખૂબ પરિશ્રમ થયેલો હોય અથવા લાંબા ઉપવાસ પછી જોરાક લેવાતો હોય ત્યારેજ કુદ-રતી રીતે ઘણે લાગે પાણી પીવાની ઇચ્છા થાય છે. આવે વખતે ધન પદાર્થ એકદમ ન લેતાં મધપાણી કે મધ અને દૂધ લેવું જોઈએ અને થોડા વખત પછી જોરાક લેવો જોઈએ. જેને જોરાક લેતી વખતેજ પાણી પીવાની ટેવ હોય તેમણે જમતાં પહેલાં એક કલાક અગાઉ પીવું જોઈએ એટલે ધીમે ધીમે જમતી વખતે પાણી પીવાની ટેવ જતી રહેશે. જમતી વખતે પાણી પીવાથી આખો દિવસ લાગતી નથી અને ઓછું પાણી પેટમાં જાય છે. ધન પદાર્થ જેટલો લેવાયો હોય તેથી ત્રણથી ચાર ગણું પાણી લેવું જોઈએ. ધન પદાર્થને પીએ અને પ્રવાહી પદાર્થને ચાવો.

અધરું આવવું:—ઉપલું વાક્ય વાંચીને ઘણાને આશ્ચર્ય થશે પણ જોરાક લેવાની સ્થાયી-પદ્ધતિ એજ હોવી જોઈએ. ધન પદાર્થ પીએ એનો અર્થ એ કે તેને એટલી વખત ચાવો કે તે પેટમાં ઉતરતાં પહેલાં લાળ સાથે મળીને દૂધ જેવો પાતળો થાય અને તમારી જાણ વગરજ પેટમાં ઉતરે અને પ્રવાહી પદાર્થને થોડા વખત મોઢામાં રાખી આમ તેમ ફેરવી લાળ સાથે મળવા દઈ પેટમાં ઉતારો. ઇંગ્લાંડના પ્રધાન ગ્રેડસ્ટન આવન વાર કોળાયો આવતાં, તે ૬૦ વર્ષ સુધી સંપૂર્ણ કાર્યક્ષમ હતા. કોળાયો કેટલી વાર આવવો એ માટે ખાસ નિયમ નથી પણ તે ૩૦ થી ૩૨ વાર આવવોજ જોઈએ. અમેરિકાના ચર્ચીલાના પિતા હેરીસ ફેબ્રુઆરી ૬૦ વરસે ગળવા લાગ્યા. તેમણે ઘણા ઘણા ઉપાયો લીધા પણ તેમનો શરીરનો ધસારો કાઢી રીતે ઓછો ન થયો. છેવટે તેમણે પોતાની ખાવાની રીતો ઉપર પ્રયોગો કરવા માંડ્યા અને જોરાકને ખૂબ ચાવવાના પ્રયોગથી તેમને એટલો બધો ફાયદો થયો કે તેમણે લસ્કરી ખાતાના ૨૫ વર્ષના ઉમેદવારો સાથે હરિકાઈમાં ઉતરી તેમના જેટલીજ શક્તિ બતાવી. આથી તેમને આનું આટલું બધું અમલ્ય લાગ્યું કે તેમણે ‘ખૂબ ચાવો’ નો પ્રચાર આખા અમેરિકામાં સરખસ, માસિકો અને પત્રિકાદ્વારા શરૂ કર્યો. તે એટલે હદ સુધી કે પછી તે ફેબ્રુઆરી-ફેબ્રુઆરીઝમને નામે ઓળખાવા લાગ્યો. આ ઉપરથી તેમને ચાવવાનું મહત્ત્વ સમજાશે. કોઈ પણ જોરાકનું અધુરું પાચન મોંમાંજ થાય છે પણ તે પૂરતા પ્રમાણમાં ચાવવામાં આવે તોજ યદ શકે. ઓછું ચાવવાથી જોરાક વધારે ખવાય છે. રસપૂર્વક, આનંદપૂર્વક ખવાતો નથી. દાતનોં ઓછો ઉપયોગ થવાથી તે નબળાં બને છે અને મોંમાં ન પચેલા જોરાકને પચાવવાનો બોજો જરૂર, આંતરડાં, વગેરેને પડવાથી તેનું યોગ્ય પાચન તો થતું નથી અને શરીરના ધસારા સાથે કબજીઆતની કાયમ ફરિયાદ લાગુ પડે છે. વધારે

તવમાથી ઝોધું તેજ કાઢનારને આપણે ખોટનો ધધો કરનાર વેપારી કહીશું તેવીજ રીતે ઝોધું ચાવીને વધારે ખાવાથી-આપણા શરીરનો ધમારો વધે છે. ધમારો વધવાથી જીવનશક્તિ ઝોધી થાય છે અને તેનું પરિણામ આપણા ઉત્સાહ ઉપર અને આખી જીંદગી ઉપર થાય છે. એકતું ચાવવા ઉપરજ ખૂબ ધ્યાન આપશો તો તમારી શરીરની અનેક ફરિયાદો આપોઆપજ દૂર થશે; કળજીઆત તો મુશ્કેલ પોણા પેટ જશે. મિતાહાર એ દીર્ઘાયુષ્યની ચાવી છે.

બૂખ ન હોય ત્યારે ખાવું વગેરે:—આપણે જીવવા માટે ખોરાક ખાઈએ છીએ, ખાવા માટે જીવન નથી, એ આપણે જૂલો જઈએ છીએ. જમણવારમાં વધારે ખવાઈ જવાય છે. કોઈ સ્વાદિષ્ટ વસ્તુ વધારે ખાવામાં આપણને કશુંજ અયોગ્ય લાગતું નથી. આપણા ઔરિઠક સ્નાયુઓ આપણને શક્તિ કરતા વધારે કામ કરવાની ના પાડે છે. તે કામ કરવા તરફ આપણી વૃત્તિજ ચતી નથી. પછી જરૂર કે જેના ઉપર આપણા આખા જીવનનો આધાર છે તેની પામેથી વધુ પરિશ્રમ કનવીને આપણે કેટલું પારાવાર નુકસાન કરીએ છીએ તેનો આપણને ખ્યાલ નથી. અયોગ્ય ખોરાક જોઈએ તે કરતાં વધારે ખાધાથી પેટમાં કચરો વધતોજ થાય છે, તેથી પેટ મોટા થાય છે, જડા થવાય છે, વધેલા કચરાનો વાયુ આપણને અનેક રીતે હેરાન કરે છે અને પછી કળજીઆત અસાધ્ય બને છે. વળી જ્યારે બૂખ ન લાગે ત્યારે ચૂર્ણો લઈ કે ગમે તે રીતે લાગને ઉસ્કેરીને ખોરાકને પેટમાં નાખીએ છીએ. ઝાડે સાફ ન થાય તો જીવાખ લઈએ છીએ અને એ રીતે આખા શરીરને વિકૃત બનાવીએ છીએ. (આ બધું થોડા ઉપવાનથી ટાળી શકાય તેનો વિચાર કરીશું.) પોણા પેટ જમવાથી આવી ધણી ખીડા ટાળી શકાશે.

જેજ વખત જમવાનો સોનેરી નિયમ રાખો. ખાધેલો ખોરાક વચ્ચે ન હોય તે દરમિયાનમાંજ બીજો પેટમાં ન ધકેલવો. આપણો સાધારણ રીતે ખાવાનો કાર્યક્રમ આ મુજબ હોય છે:—(૧) સવારે નાસ્તો આ સાથે, (૨) બપોરે જમણ, (૩) સાંજે આ એવડો વગેરે અને (૪) ગત્રીનું જમણ.

આમ ચાર વખત આપણે થોડું થોડું ખાઈએ છીએ. નાના બાળકો કે જેમને પિકારા માટે ખોરાકની જરૂર છે એવા અથવા મંદવાડથી જેમની શક્તિ ખૂબ ક્ષીણ થઈ ગયેલી છે એવા માણસો-એ તદ્દન હલકો ખોરાક ત્રણ ચાર વાર લેવામાં વાધો નથી. પણ તંદુરસ્ત માણસે જે જ વાર ખોરાક લેવો જોઈએ. સામાન્ય રીતે આપણે જે ખોરાક લઈએ છીએ તેને જરૂરમાં, આતરડાંમાં અને ત્યાંથી મોટા આતરડામાં પાચનક્રિયા થવામાં સાત આઠ કલાક થાય છે. તેથી જે ધન ખોરાક લેવા વચ્ચેનો સમય ૭-૮ કલાકનો હોવો

નેષ્ટએ. આપણી એવી સમજ છે કે બૂખ પહેલા લાગે છે પણ એ માન્યતા પાયા વગરની છે. બૂખ એ આખા શરીરની હોય છે. ખોરાક ખવાસ થયા પછી બીજીની માગણી તે બૂખ છે આ જાતની માગણી થયા પછી ખોરાક લેવાય તો તે આનંદપૂર્વક લેવાય છે, તેમાંથી હિઆ પ્રકારનો છાન રસ ઉત્પન્ન થાય છે. ગળામાંથી રસ ઝરે અને સ્વાદ વગર કોઈ પણ કુદરતી ખોરાક ખાવાની રૂચિ થાય, પેટમાં ગડગડાટ કે એવી કોઈ અકુદરતી લાગણી ન થાય, ત્યારે ખરી બૂખ લાગી છે એમ સમજવું. આપણામાંથી ૮૦ ટકા બૂખ વગરજ જન્મે છે અથવા પહેલાનો ખોરાક પચ્યો હોય કે ન હોય છતાં જન્મવાનો વખત થયેલો હોય ત્યારે જન્મવા એમી જાય છે. જન્મવાનો વખત થાય એટલે પેટમાં ખોરાક આવવાનોજ છે એમ સમજી આપણું શરીર તે માટે પાચક રસ તૈયાર રાખે છે અને તેને આપણે ખોટી રીતે બૂખ સમજીએ છીએ, પણ ખરે જોતાં એ પડી ગયેલી ટેવ હોય છે, તે ખરી છે કે ખોટી તેની સમજણ આવવા માટે તમારે ધ્યાન પ્રયાન કરવા પડશે, એટલે આપણા શરીરચત્રની શક્તિ અનુસાર તમે એમ વખત જમો. અહવાડિયામાં એકવાર ૨૪ કલાકનો અને પખવાડિયામાં એકવાર ૩૬ કલાકનો ઉપનાસ કરવાનો નિયમિત ક્રમ રાખો અને યોગ્ય નિયમિત અને સારીરિક વ્યાયામ લેશો તો બૂખ નિયમિત અને ખરી લાગશે આ ખરી અને ખોટી બૂખ જાણી લેવાની જરૂર છે. બૂખ ન હોય તો અથવા પહેલા ખવાએલો ખોરાક આતરડામાં આમ તેમ કુટાતો હોય તે વખતે ખોરાક શરીરમાં નજ ન ખાવો નેષ્ટએ. કુળજીઆતના ધણા ખરા કારણોમાનું મુખ્ય કારણ આ હોય છે.

કથો ખોરાક બરાબર ચવાઈને યોગ્ય રીતે લેવાય તો કેટલા વખતમાં પચે છે તે માટે અનેક તકુરસ્ત માણસો ઉપર પ્રયોગ કર્યા પછી અને એકસરે દ્વારા તેમના પાચક ઈન્ડ્રો જોયા પછી તે શોધી શકાય છે. આપણે હમેશાં લેતા ખોરાકનોજ વિચાર કરીએ

ખોરાક	કલાક	ખોરાક	કલાક
ઉકાળેલું દૂધ	૨૧	બાફેલા બટાટા	૩૧
દૂધની મવાઈ	૩૧	ભાત	૫
માખણ	૩૧	રાટલી	૫૧
દહી	૩	બાજરીનો રાટલો	૪
ઘી	૬	સાધેવા શાક	૩
કેળા	૨૧	ચા	૩

તજેના પદાર્થોને કે કલાક કરતા પણ વધુ વખત લાગે છે, ખરી રીતે પચનાજ નથી. પચ્યા વગરજ શરીરમાંથી બહાર ફેંકાય છે કે શરીરમાં ગોપાય છે.

આવી સ્થિતિમાં બહુ તો તન્દુરસ્ત માણસે ખોરાક લેવાનો ક્રમ-સવારે દૂધ, સાંઝ અગિયાર વાગે સામાન્ય ખોરાક અને રાત્રે વાળુ-રાખવો જોઈએ

સવારમાં દૂધ સાથે કોઈ પણ ધન પદાર્થ લેનાય તો તે પછી ૫-૬ કલાકે બીજું જમણું લેવાયું જોઈએ તેમ ન થાય તો વચ્ચે કીધેનો ખોરાક ૨૪ થી ૩૬ કલાક સુધી પચ્યા વગર શરીરમાં રહે છે અને માટે મુરોપ અમેરિકામાં પ્રયોગો થએલા છે અને તે ઉપરથી એમ જોઈ શકાય છે કે એક ખોરાક ન પચ્યો હોય અને બીજો ખોરાક લેવામાં આવે તો તે ખોરાક ૨૪ થી ૩૬ કલાક સુધી પચ્યા વગર એમ ને એમ પડ્યો રહેલો જોવામાં આવેનો છે દાળ ચડતી હોય અને બીજી કાચી દાળ નાખવામાં આવે તો ચઢવામાં પણ આવેજ વખત લાગે છે આ ઉપરથી ખ્યાલ આવી શકશે કે ગમે ત્યારે વચ્ચે ખોરાક લેવાથી ટેટલું નુકસાન થાય છે ટેટનાક ખોની રીતે એમ માને છે કે કોઈ પણ ખોરાક થોડો ખાવાથી જલદી પચશે તેથી ત્રણ ચાર વાર ખાવામાં વાધો નથી પણ શરીરને તો તમે ઓછું ખાવ કે વધારે તેને પચાવવાને વખત એજ લાગે એટલે એ રીતે બહુજ તીવ્ર જૂખ ન લાગતી હોય તો સવારનું દૂધ પણ ન પીતા બેજ વખત ખોરાક લેવો, એ સનાદલરેણુ છે ગાંધીજીએ પોતાના ઉપર તેમજ અન્ય ઉપરના પ્રયોગો પરથી દૂધ કે નારતો છોડી દીધાથી માથું દુખવાની દરિયાદ દૂર થયાનું જણાવ્યું છે બનીર મેકફેકનને પણ પોતાના પ્રયોગો પરથી બેજ વખત ખોરાક લેવાથી વધારે શક્તિ જળવાય છે એમ લાગ્યું છે તે બ્યારે બેથી વધુ વખત ખોરાક લેતો ત્યારે તે કસરત કરતા જલદી થાકી જતો અને તેને દમ ચડતો બ્યારે બ્યારે તેની જુનાન વધે તેને કુસ્તીની દરિયાદમાં ઉતરવાનું હોય ત્યારે તે ટેટનાક દ્વિસ અગાઉથી દમ ઘટાડના માટે બેજ વખત ખાનાનો ક્રમ રાખતો અને તેથી તેનો દમ ટકી રહેતો અને તેથીજ તે તેનાથી શરીરે કદાવઝ કુસ્તીખાજોને અજબ રીતે હરાવી શકતો આ પછી તેને આ નિયમ એટલો ફાયદાકારક લાગ્યો કે જીવનપર્યંત તેણે આ નિયમ પાળવાનું ચાતું રાખ્યું નિયમિત ૧૦ કલાકે કસરત, અઠવાડિયામાં ચોવીસ કલાકનો અને પખવાડિયામાં ૩૬ કલાકનો ઉપવાસ કરવાનું એ ચુકતો નથી આટલો કસરતખાજ પણ પદર દિવસમાં બે ઉપવાસ કરીને પણ બેજ વખત જમે છે, તો સામાન્ય માણસે તો મધિપણ મનોજોમાં બે વખતથી વધારે ખાવું નજ જોઈએ મેકફેકને તેના દરેક પુસ્તકમાં 'બેજ વખત જમો' એ સૂત્રનો વારંવાર ઉલ્લેખ કરેલો છે આ નિયમ રાખવાથી કમજબાતને કમજો કરી શકાશે

(માફ ૧૯૯૩ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

## ૮૨-કંઠમાઠની અદ્ભુત દવા

(લેખક:-વૈદ્ય પંડિત મજેશચંદ્ર શુક્લ)

‘ધન્યન્તરિ’ હિન્દી માસિકપત્રમાં એક વૈદ્યરાજ નીચેનો અતુલ્ય તહેર કરે છે જે ખાસ વિચારવા લાયક ને ઠીક છે:—

■ એક દસ વર્ષની છોકરી દવા લેવા માટે આવી. તેને ગળામાં નાની મોટી ૧૧ ગાંઠો હતી. શરીરમાં માંસ ન હતું. હાડપિંજર જેવું શરીર હતું. બંને કાનની નીચે આખા ગળામાં ગાંઠો હતી. પાચન-મંદ, બૂખ ન લાગવી, તરસ, તાવ, હાડ ગરમ રહે ને ખાસી તથા સળેખમ આ સર્વ લક્ષણો હતાં. આ દરદીની સારવાર પ્રથમ ડોક્ટરો, હકીમો, વૈદ્યો, કોમોપેથીવાલા, હોમીઓપેથીવાલા સર્વ કોષ્ટ કરી ચૂક્યા હતા. બે વર્ષના પરિશ્રમમાં કંઈ લાભ નહોતો થયો, શરીર દુર્બળ તથા ફિક્કું થઇ ગયેલ હતું. છોકરીના બાપે બધી હકીકત ઠીક પોતાની મુશ્કેલી જણાવી. અત્યંત દયાજનક અવસ્થા હતી. મેં તેને આશ્વાસન આપી નીચેની દવા શરૂ કરી હતી.

૧|| ઝેન સોરાઈનમ ૨૦૦ પાવરની તા. ૩૭ માર્ચના રોજ આપી. તા ૫ મીના રોજ ફરી એજ દવા એક વાર ૦|| ઝેન આપી. પછી પાચ દહાડા કંઈ પણ ન દીધું. પછી ૧૦ મી માર્ચના દિને ૧ ડ્રૂમ ( ૬૦ ટીપાં ) ટીચર-જુગલેસ રીજીઆ આપેલ ને તેના ૧૨ લાગ કરેલા. સવારસાંજ રોજ બે વખત એ દવા પાણીમાં મેળવી ૭ દહાડા સુધી આપીને બહાર લગાડવા માટે અખરોટનું પાતાલપત્રવડે કાઢેલું તેલ આપ્યું. આ તેલ રોજ ચાર વખત લગાડતાં હતા. તેલ લગાડી ઉપર ફલોલેનનું કપડું બાંધી આપતા હતા. ખોરાકમાં ગાયનું દૂધ ૫ તોલા ગરમ કરાવી તેમાં ૦|| તોલો સાકર મેળવી અને તેમાં ૧ ઝેન ‘સેલકાસ’ મેળવી આપતા. દિવસમાં ત્રણવાર આ પ્રમાણે અંખાતું હતું.

સાતમે દિવસ થયો. દરદીને લઈ તેનો બાપ મારી પાસે આવ્યો અને મારા પગમાં આવી પડ્યો, કહેવા લાગ્યો કે, આ તો દવા છે કે જાદુ ! હવે તો છોકરી આખો દિવસ ખાવા માટે રડે છે ! તહેરો સારો થવા લાગ્યો હતો. પટ્ટી ખોલીને જોવાથી ગાંઠો અર્ધથી વધારે ખેંસી ગઈ હતી. ઉપડેલી નસો પણ નરમ બની ગઈ હતી. હવે તેની દવામાં સોરાઈનમ બંધ કરી હતી. બીજી દવા તેજ પ્રમાણે ચાલુ રાખી, દૂધનું પ્રમાણ વધારે કરી આપ્યું અને દૂધમાં લેવાનું સેલકાસ બે ઝેન કરી આપ્યું ને દરદીને થોડીક રોટલી ખાવાની દૂટ આપી. સાથે મગની દાળ પણ લેવાનું કહ્યું અને તે દાળમાં કપૂરકાચલી એક નાંખીને દેવાનું કહ્યું હતું. જરાબર બીજા પંદર દહાડા આજ ક્રમ

ચાલુ રાખ્યો. હવે તો દરદીનો દેખાવ ઘણોજ સારો હતો. એક માઈલ ચાલીને તે છોકરી પેતે આવવા લાગી, ગાંઠો ચણાથી નાની બની ગઈ, લોહી બરાબર ફરવા લાગ્યું, ચહેરા પર તેજ આવ્યું અને હવે આરોગ્યતાની બધી નિશાનીઓ દેખાવા લાગી. હવે તેને ૨૧ દહાડા માટે એકજ દવા ફરી લેવાને માટે આપી દીધી અને ખોરાકમાં એક વર્ષ સુધી ચાહ, બાત, અડદની દાળ, બટેટા, મલાઈ, સીનાદળ, અથાણું તેલ, ગોળ, ભારે પદાર્થો તથા દંડા પદાર્થો ન આપવાનું જણાવી આપ્યું. તથા ખોરાકમાં ઘી, માખણ, તાજી લીંબોતરી, દમાટા, સલગમ, મગની દાળ, ચણા તથા ધઉની રોટલી સારી પેટે ખાવાનું કહ્યું અને દૂધમાં “સેલેક્શસ” એક વર્ષ આપવાનું ચાલુ રખાવ્યું, ૩ માસ દવા કર્યા પછી મેં તે છોકરીને છ મહિને બેઠું તો તે ઓળખાય નહિ તેવા સુંદર તેનો ચહેરો તથા શરીર સારા બની ગયાં હતા. પછી દવા બંધ કરાવી આપી હતી અને આરોગ્ય બરાબર થઈ ગયું હતું.

નોંધ:-દાળ અને શાકમાં કપૂરકાચલી હમેશા નાંખવાનું જણાવેલ હતું. આ પ્રમાણે કરવાથી મારે ત્યાં અનેક રોગી સારા થઈ ગયા છે. વળી આ બે દવા “સેલેક્શસ” તથા “ટી’ચર-લુગ્લે’સ રીજીઆ”ના સેવનથી શરીરમાં ગમે ત્યાં ગાંઠો હોય, સ્વેત પ્રદર હોય, મેદવૃદ્ધિ હોય, દુર્બલતા-કૃશતા હોય, લોહીવિકાર કે વાતપિત્તનો વિકાર હોય તે સર્વ મટાડી કામચક્તિ પણ વધારે છે ને સ્થૂંબન પણ કરાવે છે.

(મે ૧૯૩૬ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)



## ૮૩-કુષ્ઠરોગની અદ્ભુત ચિકિત્સા

એક વક્રીય સાહેબને કુષ્ઠ-કોઢનો રોગ ઘણીજ ખરાબ રીતે ફટી નીકળ્યો, આગળીઓ ગળવા લાગી, એક આંખ પણ બગડી ચૂકી અને લાચાર બની કામકાજ છોડી એકાંત રહેવાનું તેણે શરૂ કરી દીધું. તેને એક દિવસે ફકીર સાથે મેળાપ થઈ ગયો. તે ફકીરે કહ્યું કે હું તને જે ઉપાય બતાવું તે ખરાબર તુ ત્રણ માસ કરીશ તો તારો રોગ બિનકુશ મટી જશે. આ ફકીરે બનાવેલો ને તે વક્રીયભાઈએ અજમાવેલો ઉપાય આ પ્રમાણે હતો—

“ત્રણ મહિના સુધી ત્યારે પણ કંઈ ખાવું હોય ત્યારે ચણા ખાવા. ચણાને પાણીમાં પલાળી રાખવા ને તે કાચા ખાવા કે બાફીને ખાવા તે તમારી મરજી, ને તરસ લાગે તો તે પલાળેલા ચણાવાણું પાણી પીવું. ચણામાં મીઠું કે બીજી કોઈ ચીજ નાખવી નહિ અને બીજું કંઈ ખાવું પીવું નહિ.

વક્રીય સાહેબે એ પ્રમાણે ત્રણ માસ ખરાબર કર્યું, ને તેમનો એ ભયંકર કુષ્ઠરોગ મટી ગયો. પછી તો તેમણે બીજા રોગીઓને આ ઉપાય બતાવવા માંડ્યો, ને ખરાબર લાભ થતો ગયો. એક રોગીને એજ ઉપાયથી ૭ માસમાં ફાયદો થયો છે આ ઉપાયમાં બીજી કંઈ મુશ્કેલી નથી, ફક્ત ચણા ખાવા ને તેવું પાણી પીવું, એટલી ધીરજ હોય તો લાભ ખરાબર થાય છે. (મે ૧૯૩૬ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી)

## ૮૪-સ્વસ

(લેખક.—શ્રી. ઉમિયાશંકર દાકર)

ખસના ગોળ અને લંબગોળ આકારના ઝીણા ઝીણા જતુઓ થાય છે. આકાર કાચબાને મળતો હોય છે. ઉપર ઝીણીઝીણી રેવાડી હોય છે. તેનો રંગ ખૂરાશ પડતો સખોડી રંગનો હોય છે. માથું અને મોનો લાગ મજબૂત હોય છે. ઘણું ખત્ર તો એ ચામડીની તરડો, મેવની પોપડી કે જખમની અદર પોતાનું ધર કરે છે. ખાસ કરીને શરીરના અવયવોના કે ખાડા-જેવા કે આંગળાં-અંગુઠાનાં બેવડ તેમજ કાણી, ઘૂટી, વગેરેના ખાડામાં તેને ફાવવાનું હિટ ફાવે છે. તેની માદા પાતળી અને નરમ ચામડી ઉપર રહેવાનું પસંદ કરે છે. તેને બીનાશવાળી જગ્યા જોઈએ છે, તેથી કરીને તે શરીરના ખાડા-ઓમાં થતા પરમેવાની બીનાશમાં ધડાં મૂકે છે.

નાના આળકોના શરીરના કોઈ પણ ભાગ ઉપર તે સારી રીતે પોતાનો અફો જમાવે છે. વાકીચૂકી લીટીના રૂપમાં એટલે કે સાપ



ચાલે અને જેવો ચીતો પડે તેવી લીટીઓના આકારે માદા ઇંડા મૂકે છે. માદાને આ ખાડામાંજ મરવાનું હોય છે. છેવટે તે તેમાંથી બદ્ધ-રજ નીકળી શકતી નથી. તે આગળ વધવાને માટે પોતાની રૂંવાંટીને પાછળના ભાગ તરફ ત્રાંસી ફૂલાવે છે. આ માદા બહુ અનુભવવાળી અને સમજી હોય એમ લાગે છે. ત્યારે પોતાનું બધું લસ્કર ઊંધતું હોય છે ત્યારે શાન્તિથી અને એકસરખી ગરમી હોય તે વખતે પોતાનો રાફડો બાંધવાનું કામ કરે છે. દરરોજ તે એક-બે ઇંડા સાથે સાથે કે જુદાં જુદાં મૂકે છે. માદાના પ્રમાણમાં તે ઇંડાં કંઈક મોટાં ખરાં. એક એક રાફડામાંથી વધારેમાં વધારે ૨૧ ઇંડાં મળી આશ્વાની ડાકટરોએ શોધ કરી છે. ૩ થી ૬ દિવસની અંદર તે ઇંડાં ફાટે છે અને તેમાંથી છ પગવાળા જંતુઓ નીકળે છે. ત્યાર પછી શું થાય છે તેની વિજ્ઞાનવેત્તાઓને પણ ખબર પડતી નથી. કોઈક કહે છે કે તે રાફડાની નીચે સંતાઈ જાય છે. કેટલાક કહે છે કે તે જંતુઓ આમડીના પડ ઉપર છુપાએલા રહીને નવો રાફડો બનાવે છે. આ વખતે તેમના પગ ૬ ને બદલે ૪ થઈ જાય છે. ત્યાર પછી લગભગ ચૌદ દિવસે તે બરાબર કામ કરવાને માટે લાયક થાય છે.

હવે આ રાફડા-ફાંદા ઉપર ઘસરડા કરવામાં આવે કે વજુર-વામા આવે તો તે પર કે એપના રૂપમાં બદલ આવે છે. આમ ત્યાં ત્યાં આ એપ બડકે ત્યાં તે પોતાનું રાજ જમાવે છે.

એને મટાડવાની વાત સહેજ છે. ગંધકનો મલમ ત્રણ દિવસ ઘસવાથી બધુંય નાસી જાય છે, એવું ડાકટરોનું કહેવું છે. પછી એથે દિવસે ગરમ પાણીએ નહાવું પડે છે. શરીર ઉપરથી આ જંતુઓને પૂરેપૂરાં ખસેડવાને માટે શરીરના બધા અવયવોને જડા કપડાથી ખૂબ ઘસીને સાફ કરવા. ત્યાર પછીથી સાબુ ચોળીને ગરમ પાણીથી નહાવું અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં.

ખસને માટે દેશી દવાઓય ઘણી છે. કોઈનો ચૂસો ચોપડે તો પણ ખસ નસી જાય. પહેલાં હું નાનો હતો ત્યારે મનેજ ખસ થ-એલી. તે વખતે ફળીઆમાં એક પાનકાર ડોસી હતો. એમણે મને સરસ દવા બતાવી હતી. ઘોળાં મરી, જૂનું કંકુ અને લીમડાનું પાન-ની રાખ. એ બધું સરખે લાગે લીધેલું. એને કણ્ઠીના તેડમાં મેળવીને મલમ જેવું કરેલું ને બધે ચોપડેલું. તે વખતે મારા બા મને દૂધ, ભાત અને ખાંડજ ખાવા માટે આપતાં. છેવટે અમારા ઘોયા તળાવમાં જઈને દેશી સાબુ—છાણ વડે મને ઘસી ઘસીને બરાબર નવરાવેલો. પછી તો એ બિચારી ખસ અને એનો બધો પરિવાર ગયો તે ગયો ! પછી તો આજની ધડી ને કાલનો દહાડો !

( “ બાળક ” માસિકના એક અંકમાંથી સંકલિત )

## ૮૫-પ્લેગ ચિકિત્સા

( લેખક - હૈનમેન અ સો કાશી )

પ્લેગ એક સક્રામક રોગ છે તેના એક પ્રકારના જીવાણુઓ થાય છે જેને “ બેસિલસ પેસ્ટિસ ” કહેવામાં આવે છે તે ઘણા નાના અને અડાકાર હોય છે અને સૂક્ષ્મદર્શક યન દ્વારાજ તે જોઈ શકાય છે તેની ઉત્પત્તિ કેવી રીતે અને ક્યાથી થાય છે તે બાબતમાં કેટલાય મત છે આપણે ફક્ત એજ માનવુ પડશે કે એ જીવાણુઓ ઉદરથીજ ઉત્પન્ન થાય છે અને પ્રથમ તેમનેજ તેઓ પોતાના શિકાર બનાવે છે આ રોગ ઉદરના શરીર પર રહેવાવાળા અને તેનાજ રક્તને ચૂસી પોતાનો નિર્વાહ કરવાનાળા મારફતેજ ફેલાય છે એ જતુ આકારમાં અપટા હોય છે પાળો ન હોનાને લીધે અધિકથી અધિક એકથી દોઢ પુટની ઉચાઈ સુધીજ ફક્ત તેઓ ફૂદી શકે છે અને ઘણા પુરાણા ગદા અધારાવાળા મકાનોની ભીતમાં અને દરોમાં તે મળી આવે છે ઉદરોના મરી જવા પછી તેઓ આમ તેમ ફૂદતા મનુષ્યો પર પણ આક્રમણ કરે છે અને પ્લેગતુ ઝેર ફેલાવે છે કેટલાક ઉદરો નાસી જાય છે કેટલાક તેનો ભોગ બને છે ત્યાર પછી મનુષ્યોનો વારો આવે છે અને તેઓ પણ રોગનો ભોગ બને છે

પ્લેગ સાત પ્રકારના હોય છે, પરંતુ અહીં મુખ્ય પ્રકારનોજ ઉલ્લેખ કરીશુ

(૧) બ્યુમોનિક ( ગાંધવાળો ) પ્લેગ - તેમાં અકસ્માત રોગનો આરભ થાય છે જ્વર, શિરદર્દ, ચક્કર, ઉઝળી વગેરે થઈ જાય છે ગાંધ પીડમાં અથવા કોઈ જોડાણ પર નીકળી આવે છે વેદના અધિક થાય છે તેથી રોગી ત્રીજે કે પાંચમે દિવસે મરી જાય છે જે સારા થવાવાળા હોય છે તેમની હાથત તથા દિવસ પ્રછી સુધરવા લાગે છે

(૨) સેપ્ટિસિમિક ( ઝેરી ) પ્લેગ - એમાં સંજિવાતના પ્રમુખ લક્ષણ શરૂઆતમાંજ થઈ જાય છે, ગાંઠ નીકળતી નથી અને કદાચ નીકળે તો તે ઘણીજ નાની. જ્વરની માથે પ્રનાય ઘણોજ વધતો જાય છે ગુદામાર્ગથી રક્તવહેવા લાગે છે અને રોગી મરી જાય છે. તે રોગથી કોઈ બચતું નથી

(૩) ન્યુમોનિક પ્લેગ - આ રોગમાં તીવ્ર જ્વરની માથે ડબ્બન ન્યુમોનિયા થઈ જાય છે અને ફેફસા બલગમથી ભરાઈ જાય છે શ્વાસ રોકાઈ જાય છે અને મૃત્યુ થઈ જાય છે

(૪) પ્લેમોટિવ અથવા પોસ્ટિમ માઇનર - આ બધું સાધારણ પ્રકારનો રોગ થાય છે કોઈ કોઈ વખત તેમાં જ્વર આવતો નથી, ગાંઠ થાય છે. તે ઘણું લાગે બેસી જાય છે અને કોઈ કોઈવાર પાકી

## ૮૭-માથું દુખે છે

(લેખક:-શ્રી. રમણદાસ એન્જિનીઅર)

માથાનો દુખાવો, એ શરીરમાં એક કે વધુ જગ્યાએ અવ્યવસ્થા થવાનું ચિહ્ન છે. એ રોગ નથી, પણ શરીરમાં રોગનું અસ્તિત્વ હોવાની લાક્ષણિકતા છે. શરીરનો કોઈ પણ અવયવ ન્યારે બરાબર કામ કરતો ન હોય, ત્યારે કુદરત દુઃખ, સોજો, ચામડીના દર્દો, સળેખમ, વાયુ અને એવીજ બીજી જે અનેક ચેતવણીઓ મોકલાવે છે, એમાં માથાનો દુખાવો એ એક મુખ્ય ચેતવણી છે.

માથું દુખવાનાં કારણો અનેક હોય છે. ખૂબ ખૂબ લાગી હોય ત્યારે પણ માથું દુખે. માથામાં શરદી લાગે અથવા વધુ પડતા લોહીનો જમાવ થવાથી દુખે અને શારીરિક કે માનસિક આઘાત થવાથી પણ દુખે. એ ઉપરાંત કબજિયાત, કાનનું વહેવું, નબળી આંખો, પાકુરોગ એ બીજાં મુખ્ય કારણો છે. પરંતુ આ બધીયે ફરિયાદો અયોગ્ય પાચનથી અને બરાબર દસ્ત ન થવાને લીધે દૂષિત બનેલા લોહીને કારણે જન્મે છે.

ન્યારે શરીરની અંદર વિજ્ઞાતીય દ્રવ્ય અતિશય પ્રમાણમાં એકઠું થાય છે અને મલોત્સર્ગના અવયવો મારફતે એનો નોંધતી ઝડપથી નિકાલ નથી થતો, ત્યારે એ વધારાનો ઝેરી કચરો લોહીમાંથી જીવા જીવન અવયવો તરફ જાય છે અને નળજી અવયવોમાં વધુ પ્રમાણમાં એકઠો થાય છે. આ કચરામાંનો ન્યારે કેટલોક કચરો મગજ તરફ જાય છે, ત્યારે તેના ઝેરથી ત્યાંના નાણુક શાનતંત્રીઓ ક્ષોભ પામે છે અને માથામાં વેદના થતી જણાય છે.

માથાના દુખાવાના પણ અનેક પ્રકારો છે. ન્યારે માથાની પાછળની બાજુ દુખાવો હોય ત્યારે એ શાનતંત્રીઓની અશક્તિ, નાક અથવા કાનના વ્યાધિઓ અગર તો મગજના એ લાગના કોઈ રોગને લીધે હોય છે. કપાળ આગળ અથવા તો માથાની બંને બાજુએ જો દુખાવો હોય તો તે હોજરી, નાના આંતરડા અને કોદામાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે એ દર્શાવે છે. બોચી આગળ કે ખસા ઉપર જો સળુકા નાખતા હોય તો તે ગુદોના કે મેરદંડના ઇંડ વ્યાધિના પરિણામરૂપ હોય છે.

ન્યારે કોઈ પણ માણસ કાયમી સિરોવેદનાથી પીડાતો હોય છે, ત્યારે એનું કારણ અતિશય દૂષિત રક્તપ્રવાહ, મગજ ઉપર ગાંઠ,

લોહીનું જીંમું દબાણ અથવા તો શરીરમાની કોઈ માનિક અડચણ હોય છે. કેટલાક લોકોને શિરોવેદનાના હુમના અવારનવાર આવે છે. આ ફરિયાદના મૂળમાં કબજિયાત, અપચો, કચેજની શિયલતા, પૂરતી જાંઘનો કે ચોખ્ખી હવાનો અભાવ, અતિશ્રમ, અતિ ચિંતા અને અતિશય કોફીસેવન જેવા કારણો હોય છે. આધારશીર્ષીનું કારણ શરીરની એકજ બાણ એકઠો થએલો વધુ પડતો મળ હોય છે.

ઉપર દર્શાવ્યા ઉપરાંત પણ માથાના દુખાવાના બીજા કેટલાક પ્રકારો છે. પણ એ સૌનું મૂળ જો તપાસીએ તો એ જણાયા સિવાય નહિ રહે કે અકુદરતી રહેણીકરણને લીધે શરીરમાં એકઠા થએલા દોષ અને વિષ આ ફરિયાદને માટે જવાબદાર છે.

આ ફરિયાદ 'મટાડવા' માટે એરિપરિન જેવી ઝેરી દવાઓ વાપરવી એનાથી વધારે મૂર્ખાઈભરેલું બીજું શું હોઈ શકે ? એને લીધે ઝેરમાં ઝેર ઉમેરાય છે અને શરીર ઉપર બમણો ખોળે પડે છે. બણેલા અને સુધરેલા લોકોનું એ અરીણું છે. એસેટિક અને સેવિ-સાઇવિક એસિડોના મિશ્રણથી તે બને છે. સેવિ-સાઇવિક એસિડજ મુખ્યત્વે એરિપરિનના બધાણીઓના મધાતા શ્વાસ માટે જવાબદાર હોય છે.

આ દવાથી નાના આતરડાંના યાદા અને ચામડીની ખજવાળ પેદા થાય છે. લોહી ઉપર એની અમર કિંવાદનની અસરને મળતી છે. એરિપરિનના બધાણીઓ હમેશા છીઠરી રીતે શ્વાસોજ્વાસ કગવા વાળા હોય છે, એનું કારણ શ્વાસોજ્વાસના ચાનતંતુઓને એરિપરિન ઢીના કરી દે છે એ છે.

માથાના દુખાવા જેવી કુદરતની માયાણ ચેતવણીને એરિપરિનથી ચૂપ કરી દેવી એનો અર્થ એ થયો, કે ધરમાં પેડેલા મોર માટે બસીને ચેતવણી આપતા વક્ષદાર કૂતરાને દાર કરવો ! એરિપરિન તેમજ શિરોવેદનાની બીજી એવી અકસીર મનાતી દવાના બધાણીઓને ધીમે ધીમે એ દવાની માત્રા વધારીજ પડે છે અને મૂળ રોગ તરફ બેદરકારી સેવવાથી એ વધતો જઈ એક દિવસ દહીંની છત્ર લે છે. એરિપરિનની અતિમાત્રાથી થતા મરણો પણ અસામાન્ય નથી. અચાનક હૃદય અટકી પડવાના અનેક કેસોમાં સાચું કારણ આ દવાનો શરીરમાં થએલો અતિસંચય છે. માથાના દુખાવાનો દહીં આ ભ્રમમાંથી જોમ વહેલો મુક્ત થાય તેટલું વધુ સાદું.

કુદરતી ઉપચારની નજરે આ ફરિયાદની સાચી સારવાર એનાં મૂળ કારણો ગોઠી કાઢીને તેમને દૂર કરવામાં જ રહેલી છે જો માથું દુખવાની ફરિયાદ કાયમી હોય તો શાસ્ત્રીય રીતે થોડાક ઉપવાસ

કરવા નોંધએ, જેથી લોહી જૂના અને જામેલા મળનો ઝડપથી નિકાસ કરી શકે. જે કાયમી કબજિયાત હોય તો ઉપવાસની સાથે સાથે એનીમા પણ લેવો નોંધએ. ખોરાક ઉપર આવી ગયા પછી, ખોરાકમાં થૂણું, ફળ અને લાઝતું પ્રમાણુ છૂટથી રાખવાથી કબજિયાત કુદરતી રીતે જ દૂર થશે. નિયમિત અને પ્રમાણુસર વ્યાયામથી રનાયુઓ સશક્ત બનશે અને લોહી શુદ્ધ થશે.

એજ રીતે પૂરતા પ્રમાણુમાં પાણી પીવાનું અને રાત્રે મૂતી વખતે સ્વચ્છ હવા મેળવવાનું જૂલાનું ન નોંધએ. ઉગ્ગરના અને કોરીસેવન એ બન્ને અનિષ્ટો સાથે સાથેજ આવે છે અને જન્ય છે પણ સાથે સાથે. આણુ કોરીની જગ્યાએ સોપાળીનની કોરી વાપરી શકાય. લાઝઓના રસ જે યોગ્ય પ્રમાણુમાં નિયમિત રીતે લઈ શકાય તો એ કબજિયાત અટકાવવા ઉપરાંત લોહીને શુદ્ધ બનાવવાનું તેમજ શરીરને ક્ષારો અને પ્રજ્વલકો જેવાં આરોગ્યને માટે અનિવાર્ય તત્ત્વો પુરાં પાડવાનું કાર્ય બજાવશે.

-માથાનો દુખાવો—પછી ભલેને એ ગમે એટલો હળવો હોય, દર્શાવે છે કે શરીરમાં કંઈક અવ્યવસ્થા થઈ છે અને એને વખતસર સુવ્યવસ્થિત કરવું નોંધએ. આ સુવ્યવસ્થા સાદા, સોંધા અને નિર્ભય કુદરતી ઇલાજોથીજ લાવી શકાય છે. શરૂઆતમાં ક્ષણિક કામદો બતાવતી, પણ સરવાળે ભયંકર પરિણામો આપતી અને જ્ઞાનતંદુર એને ઢીલાઠસ કરી નાખી કુદરતના ચેતવણીના માર્ગો ઈંધી નાખતી ફરેખી દવાઓથી સાવધ રહો.

કસરત, ખોરાક, પાણી, પ્રકાશ અને હવા એ પાંચ મોટામાં મોટા અશ્વિનીકુમારો છે. કોઈ પણ વ્યાધિ કે વેદના ઉપર એમની સારવાર નિષ્ફળ નીવડતી નથી.

(વૈશાખ ૧૯૬૪ના “કુમાર” માસિકમાંથી)



## ૮૮-મીઠી પેશાવનો રોગ

( લેખક-શ્રી. જટાશંકર રઘુનાથજી )

મધુનાથિની નામથી ઝોળખાતી વનરપતિના વેલા સુરત-નવ-સારી-દુહાણું વગેરે રથજોના બગીચાઓમાં થાય છે. તેના બે ચાર પાન ખાઈએ અને પછી તરત સાકર ખાવામાં આવે તો સાકરની મીઠાશ ખિલકુલ જણાતી નથી, બલકે માટી ખાતા હોઈએ તેવું લાગે છે.

આ વનરપતિ મીઠી પેશાવના દર્દ ઉપર અજમાવી ખાત્રી કર્યા બાદ આ વસ્તુ જનમર્માજને ઉપયોગી થાય તેવી હોવાથી નીચે પ્રમાણે હકીકત રજૂ કરું છું.—

મીઠી પેશાવનું દર્દ ખાસ કરીને આજસુ શ્રવણ ગાળનાર, મિષ્ટાન્નના શોખીન, અતિશય વિષયી અને મગજમારીનું કામ કરનારાઓને વધારે થાય છે. તે લાંબી મુન્ત સુધી મટતું નથી, એટલું જ નહિ પણ ઘણે લોકો તો શ્રવણ નીચકે છે.

શરૂઆતમાં મુખમાં બે ત્રણ ગૃહસ્થો ઉપર અજમાવશ લીધી, ત્યારબાદ હાલમાં ધુળીયાના એક વણિક તથા બે પારસી ગૃહસ્થો જેઓ મીઠી પેશાવના દર્દથી પીડાતા હતા, તેમના ઉપર આ વનરપતિની અજમાયશ કરવામાં આવી છે. બધા લાંબી મુદતના એટલે લગભગ સાત આઠ વર્ષના બૂના દર્દીઓ હતા. તેમના પત્રો ઉપરથી જાણી શકાયું છે કે તેમણે દેશી વૈદો ડોક્ટરોની દવાઓ લીધી હતી તેમજ ઈન્જેક્શનો પણ લીધા હતા, છતાં આરામ થયો નહિ અને આ વનરપતિના ઉપયોગથી તેમને આરામ થયો છે. તેમના એક ગૃહસ્થને તો દવા બંધ કર્યાને પણ લગભગ ૭ માસ થયા આવ્યા છે.

સદરહુ દર્દ માટે નીચે પ્રમાણે દવાઓ મેળવી ગોળી બનાવાય છે.—

કાન્ત લોહ તોલા ૨, ગોળું સત્ત્વ તોલા ૨, વીદારી કંઈ તોલા ૨, આંખળા તોલા ૪, આખચક્ર રસાયણ તોલા ૨, કાટાળા માયા તોલા ૮, જવચી તોલા ૨, એલચી તોલા ૪, કાળો હંસરાજ તોલા ૫, અધીણ તોલા ૦, લાગ તોલા ૦, બાના મૂળ તોલા ૪, ઘોગી મૂળગી તોલા ૨, કાળી મૂળગી તોલા ૨, બાળુના ખીજ તોલા ૨૦ અને ચાદીનાં પાના તોલા ૨, આ સોળ ચીજોને બારીક પાટી મધુનાથીનીના સ્પર્શમાં સાત દિવસ ઘુંટવી અને દરરોજ રોર ૦૧ સ્વ-સ્થ વપરાવો જોઈએ. ત્યાર પછી જાણની છાંદનો ઉકાળો કરી તેમાં ત્રણ દિવસ ઘુટાવવી. પછી તેની ચણી બેર જેવડી ગોળીઓ બનાવવી.

ઉપર પ્રમાણે તૈયાર કરેલી ગોળી દિવસમાં ચાર વખત મધુ-

નાશીનીનાં પાન સાથે લેવી. આ પ્રમાણે સતત એક માસ લેવાથી ગમે તેટલું જૂનું દર્દ હશે તો પણ મટી જશે. દવા ચાર ધર્મા અગાઉ એક સારો જીવાળ લેવો અને પેશાબ તપાસવાથી તેમાં સાકરનું પ્રમાણ કેટલું જાય છે તે નક્કી કરી લેવું. એક માસ લીધા પછી ફરીથી પેશાબ તપાસવાનો, તો તેમાં જરૂર ફાયદો થવાનું જણાઈ આવશે.

આ દવા ચાલુ હોય તે દરમિયાન ખોરાકમાં માત્ર જવની ભાખરી, પાકાભાજી, બદામની પુરી, સાકરના બદલે સેકેરીન અને મીઠાથ વગેરેનો ખોરાક લેવો.

હું કોઈ વેદ કે ડોક્ટર નથી, મારો આ ધર્મો નથી. હું તો શ્રીમાન ગાયકવાડ સરકારની અમરેલી પ્રાંતની જેલનો જેલર છું. પરંતુ મને દેશી વનરપતિના ગુણદોષ જણાવાનો શોખ હોવાથી આવા અખતરા કરી જોઈ છું. તેમ કરતાં આ વનરપતિની આવી ઉપયોગીતા મને જણાઈ આવવાથી તેની પૂરેપૂરી ખાત્રી થઈ પડી જાહેર જનસમાજ આગળ રજૂ કરી છે.

( ૧૦ એપ્રિલ ૧૯૩૭ ના " મુંબઈ સમાચાર " સાપ્તાહિકમાંથી )

## ૮૧-મધુમેહ

( લેખક:-શ્રી. સાયેન્દ્રનાથ વૈલરાજ, આયુર્વેદાચાર્ય )

યદુ ધની પુરષો કા રોગ દે, નિર્ધનો કા નહીં. પરિશ્રમ ન કરને, બ્રહ્મચર્ય સે ન રહને ઔર અપથ્ય આહાર-વિહાર આદિ કારણોં સે આજકલ ઇસ રોગ કી વૃદ્ધિ દ્રવ્યવાન પુરષોં ઔર અધિક પઢેલિખે ભોગોં મેં અધિકતા સે હો રહી હૈ. યદુ રોગ જમ્ કિસી પુરુષ કો હો જતા હૈ, તમ યનૈઃ યનૈઃ ઇસકે શરીર, સ્વાસ્થ્ય, સુખ ઔર દ્રવ્ય કા નાશ કર દેતા હૈ. આજકલ ભોગોં કો ઇસ દુષ્ટ રોગ સે છુટકારા પાના બડા કઠિન હો રહા હૈ. હમ ઇસ લેખ મેં ઇસ રોગ કા કારણ, લક્ષણ આદિ જતાકર ફિર ઇસકે દૂર કરને કે કુછ અનુભવ સિદ્ધ શાસ્ત્રીય પ્રયોગ જતાએગે. આશા હૈ, પાદક ઇસમે લાભ ઉઠાવેગે ઔર ઇસ રોગ કો દૂર કરને કે લિએ વિદેશી અપવિત્ર ઔપધિયોં મેં દ્રવ્ય ન ફેંક કર શુદ્ધ સ્વદેશી ઔપધિયોં કા પ્રયોગ કર અપને પૂર્વજોં કા આદર કરના સીખેગે.

મધુમેહ હોને કે કારણ

જો ભોગ શારીરિક પરિશ્રમ નહીં કરતે, દિન મેં સોતે, શરીર મેં આલસ્ય અધિક રખતે, અતિ હડે, ચિકને, મીઠે, ચરખી બદાને

वाले आहार का अधिक सेवन करने हैं; दही, आम्र ज्यों ( भेल, पकरी आदि ) का भांस, औदक ज्यों ( जलथर ज्यों-मछली, कछुआ, घोंघा, सीपी, डड्डे आदि ) का भांस और आनूप ( जल-वाले देश के प्राणियों जैसे-हंस, सारस, जतप आदि ) ज्यों का भांस विशेष तौर से लक्ष्य करते हैं; नवीन अन्न, गुड-भांड आदि का अधिक सेवन करते हैं; दिन-रात आराम से गद्दी-तकियों पर बैठे, बैठे अथवा पड़े रहते हैं और भूय सोते हैं; इन लोगों का कक्ष दूषित होकर मेह ( यरणी ), भांस, मल्ल ( दफ्ती की बीज ) और लसीका, धन धातुओं का दूषित कर भूतवाही स्रोतों के द्वारा वसितस्थान ( भूतरथान ) में लाकर प्रमेह रोग उत्पन्न होता है.

प्रमेह होने पर जो लोग उपयुक्त कारणों से आज नहीं आते और उचित औषधि तथा पथ्यापथ्य का सेवन नहीं करते, उनको आगे चलकर यही प्रमेह की जगह लयंकर “ मधुमेह ” रोग हो जाता है. आरंभ में “ मधुमेह ” किसी को नहीं होता, किन्तु प्रमेह रोग ही होता है. जब किसी को प्रमेह हो जाता है और वह प्रमेह रोग को नाश करने वाली उचित औषधि और पथ्या-पथ्य पर ध्यान नहीं देता, अर्थात् प्रमेह को जड़ाने वाले आहार-विहार का ही विशेष सेवन करता है, तब प्रमेह रोग शरीर में जो पड़ जाता है और उसीसे कुछ काल बाद “ मधुमेह ” रोग हो जाता है. शास्त्रों में लिखा है:—

सर्व एव प्रमेहास्तु कालेनाऽप्रतिकारणः ।

मधुमेहत्यमायान्ति तदाऽसाध्या भवन्ति हि ॥

अर्थात्—“ सभी पर ही के चिकित्सा न होने से सभी प्रकार के प्रमेह कुछ काल बाद ‘ मधुमेह ’ हो जाते हैं; और ‘ मधुमेह ’ असाध्य होता है. ”

निर्धनों के प्रमेह ( मधुमेह ) क्यों नहीं होता ?

हमने पहले लिखा है कि वह रोग धनियों के अथवा अधिक पढ़े-लिखे लोगों के, जो आराम से गद्दी तकियों पर बैठकर काम करते हैं, उनको ही होता है, निर्धनों के नहीं. इसका कारण यह है कि निर्धन ( गरीब मजदूरी पेशा करने वाले व्यक्ति ) अथवा साधारण श्रमिक वाले लोग, अपने निर्वाह के लिये दिनरात बहुत अधिक परिश्रम करते हैं. अधिक परिश्रम करने पर भी उनके पास धनता द्रव्य नहीं होता कि वे अपने आल-पत्थों के पालन-पोषण के अतिरिक्त उस द्रव्य से आराम से गद्दी-तकियों पर बैठकर भोजन खावें. वे लोग दिन भर कठिन परिश्रम कर मोटा-मोटा अन्न खाते, सोते रहते और धनिकों की अपेक्षा अधिक सदाचारपूर्वक जीवन



व्यतीत करते हैं। अधिक परिश्रम करने से उनकी जह्वाग्नि तीव्र रहती है, जिससे आया-पीया आधार हीनकी परिष्कार होकर शरीर का यथोचित पालन करता है। उनकी शरीर प्रमेद, मन्दाग्नि, मेघ-वृद्धि आदि रोगों का शिकार नहीं बनता। हीन धंसके विपरीत द्रव्य-वान् ( धनी-रक्षस ) लोग, जिनको किसी प्रकार के अधिक परिश्रम किये बिना ही द्रव्य की भूख प्राप्ति होती है, उनको आरामपूर्वक रहने, शारीरिक परिश्रम ( व्यायाम ) न करने, लोग-विज्ञास में लगे रहने, अस्वास्थ्यपूर्वक न रहने और नाना प्रकार के दवादिष्ट भेदवर्धक और हृत्कारक बोजन करने आदि कारणों से मन्दाग्नि, मेघवृद्धि, प्रमेद-गधुमेद प्रकृति रोग हो जाते हैं।

क्या प्रमेद पैदा हो जाता है ?

प्रमेद रोग दो प्रकार से होता है—एक अपथ्य आधार-विदार आदि कारणों से, जैसा कि हम पदमे सिध अर्थ है, दूसरा सदञ्ज अर्थात् माता-पिता के वीर्य द्रोप से। यदि माता-पिता दोनों में से किसी एक का अथवा दोनों का प्रमेद ( गधुमेद ) रोग हो तो उस रोग की वारसता में उनसे जो बालक उत्पन्न होगा, उसको जन्म से प्रमेद रोग होगा; इस जन्म से दुबले प्रमेद रोग को “सदञ्ज प्रमेद” कहते हैं। प्रमेदी ( प्रमेद रोग वाले ) अथवा गधुमेदी ( गधुमेद रोग वाले ) पुरुष से जो सन्तान उत्पन्न होती है, उसको वीर्यद्रोप के कारण जन्म में ही प्रमेद रोग होता है। ऐसी सन्तान जिसको जन्म से प्रमेद हो, निरसाही, लीन, अल्प-वीर्य, अल्पायु और अत्यंत दुर्बलत्व होती है। इस “सदञ्ज प्रमेदी” रोगी का जन्म ही महा औषधि पाने में व्यतीत होता है। उसको प्रायः अजृष्ण, अग्निमान्द्य, दुर्बलता, भस्तिष्क-विदार, नेत्रद्रोप, हृद्दरोग और वीर्यद्रोप होने रहते हैं। देख में आज्ञाकक्ष धंस प्रकार की सन्तान की कभी नहीं है। यही कारण है कि अथ दिनांदिन पुरुष जाति की आयु, बल, पुष्टि आदि सभी का ह्रास हो रहा है।

शरीर में यिकनापन विशेष भावम होता; भुज, गन्ध, जल और दातो मे मेव की अधिक उत्पत्ति होती और अधिक नष (नापून) तथा पावो की वृद्धि विरोध होती-ये लक्षण भी प्रकट होते हैं. जन्म से लक्षण उत्पन्न होतयजन लेना यादिये कि मधुमेह हो रहा है.

मधुमेह रोग बहुत पुरा है. इसका अन्धा होना बडा कठिन है जन्म मधुमेह के प्रारम्भिक लक्षण प्रकट हो, तभी इसकी यिकिन्मा करा लेनी यादिये, पीछे बहुत द्रव्य भर्त् करने पर भी यह आराम नहीं होता. जन्म यह रोग शरीर में पूरी तरह से जड जमा होता है, तय धर्मसे अनेक प्रकार के उपद्रव पडे होते हैं. इन उपद्रवो से बचना रोभी है निम्ने आत्यंत कठिन ही नहीं, किन्तु असंभव है यह सन्तान में पहुचने वाला रोग है, इस-निम्ने शुद्धिगान लोग प्रथम तो धर्म रोग को अपने शरीर मे होने नहीं देते, यदि कदाचित् हो भी जाय तो इसका उचित उपाय कर शरीर की रक्षा करते हैं

### मधुमेह के लक्षण

मधुमेह में प्रारम्भिक लक्षण तो होने ही है, परन्तु इनके अतिरिक्त निम्नलिखित लक्षण और प्रकट होते हैं—

भांस, रुमिर, वसा (चरबी), मज्जा (हड्डी की भीगी), वीर्य और ओज धन सय शारीरिक धातुओ में मधुरता (मीठापन) अधिक हो जाती है; नेत्र, भस्तिष्क, हाथ, पैर, येवरा धर्म में विशेष कमजोरी माधुम होती है; शुष्म बहुत लगती और आम पद जाती है, मूत्र (पेशाब) पार-पार शक के रंग और गंध का जाता है; मूत्र में भस्मी और आटियां बहुत लगती है; शरीर में भीसापन अधिक हो जाने से शरीर पर भस्मियां अधिक पैकती है; त्रिकस्थान (कमर और अंतडो के भीय का स्थान) में दर्द रहता है; मूत्र के अधिक आने से घोटुओ (घुटनों) में सिधिलता हो जाती है; शरीर में भांस और वसा (चरबी) के दूषित हो जाने से शुदा, मिर, पीह कमर, जाध तथा अन्य स्थानों और भर्म स्थानों में "प्रमेह पीडिकाओ" (कारण्युन्डस) हो जाती है. मधुमेही को जन्म प्रमेह-पीडिकाओ होने लगती है और ओके के बाद ओके अथवा कछ उत्पन्न होती है, तय इसका रोग असाध्य हो जाता है. प्रमेहपीडिकाओ पार-पार छिंती रहती है; इनके होने, पकने तथा अन्धा होने में बहुत समय लगता है. कभी कभी तो इनके होते ही अथवा इनके होने के कुछ समय बाद रोगी की मृत्यु हो जाती है.

### मधुमेह की यिकित्सा

मधुमेह रोग प्रायः असाध्य हुंआ करता है, परन्तु द्दिर भी

धस रोग के दूर करने वाली जैसी अमोघ औषधियाँ आयुर्वेदीय चिकित्सा-प्रणाली में हैं, वैसी किसी भी अन्य चिकित्सा प्रणाली में अभी तक नहीं हैं। मैं अपने अनुभव से कहता हूँ कि मधुमेह में आयुर्वेदीय औषधियाँ ज्ञे विशुद्ध स्वदेशी हैं और जिनका प्रभाव स्थायी होता है, उनके सामने चिलायती 'ईन्सूलिन' आदि औषधियाँ, ज्ञे प्रायः के कयोमस्थान से निकली जाती हैं, अकिं-यन हैं। मधुमेही रोगी यदि आयुर्वेदीय औषधियों का पथ्यपूर्वक कुछ काल तक लगातार सेवन करें तो उनका रोग निश्चय ही आराम हो जाता है, यह निश्चय यथार्थ बात है। मैंने जैसे अनेक मधुमेही रोगियों को रागमुक्त किया है, ज्ञे बहुत समय से युरोप अमेरिका आदि देशों की अपनी "ईन्सूलिन" "जम्बोलन" आदि पेन्ट अपवित्र औषधियों का सेवन कर रहे थे। जैसे रोगियों को, जिनका मधुमेह रोग बहुत समय से हो, और धस रोग को दूर करने के लिये छिड़ोने बहुत इषया भय किया हो, परन्तु फिर भी धस लय का रोग में छुटकारा न मिला हो, उनके लिये हम आगे कुछ अनुभव सिद्ध प्रयोग लिखते हैं। आशा है स्वदेश-प्रेमी तथा विचारशील रोगी पुरष युरोप अमेरिका आदि देशों की अपनी अपवित्र औषधियों का त्याग कर, अपने प्राचीन ऋषि-मुनियों की अनुभव-सिद्ध शास्त्रीय औषधियों का सेवन कर धन-धर्म और शरीर की रक्षा करेंगे।

(१) गुडमार जूही उ माशा, उत्तम ज्वाली उद माशा, ज्वाली १ माशा, काली भिर्य-११ दाने-छन सप्प यीज्जे को भिक्षा कर ढाँग की तरह सिल पर ज्वारीक पीस कर छपडाछकी तरह ओक पाव (२० तोला) जल में छान कर केवल प्रातःकाल नित्य पीना चाहिये। यदि रोग अधिक पुराना हो तो प्रातः सायं दोनों समय छपर लिप्पी मात्रा में औषधियाँ घोट छान कर पीना चाहिये। जप्प तक लाल न हो तप्प तक धसिका सेवन करते रहें और आगे जतलाये दुज्जे पथ्य का भी पूर्णतया पालन करें।

(२) "वसन्त कुसुमाकर रस" हो-हो अथवा आरयार रत्ती प्रातः साय-छोटी मडणी का मधु (शहद) उ माशा और गिलोय का रस १ तोला में भिक्षा कर सेवन करना चाहिये; अथवा केवल शुद्ध मधु (असली शहद) में भिक्षा कर सेवन करें। यह प्रमेह और मधुमेह के लिये अत्यन्त मूल्यवान् अव्यर्थ महीषधि है। धसिके साय आगे लिप्पे पथ्य का ध्यान रक्खना जरूरी है।

(३) अमली शुद्ध सत्त्व शिलाज्ज-आर आर रत्ती अथवा आठ आठ रत्ती प्रातःकाल और सायंकाल (रात्रि) को ओक पाव

गाय के धारोप्य (तत्काल दुहे दुये) दूध में मिला कर सेवन करना चाहिए। शिलाजत ही अकेली एक ऐसी औषधि है, जिसका यह लगातार सेवन पथ्यपूर्वक किया जाय, तो मधुमेह कदापि शरीर में रहे ही नहीं। साथ ही शरीर में अन्न, पराक्रम तथा वीर्य की पुष्टि और पुष्टि होकर आयु की वृद्धि होती है। शिलाजत असली होना चाहिए, नकली नहीं। आजकल असली शिलाजत के नाम पर नकली शिलाजत लेकर लोग बहुत धोका खा रहे हैं। असली शिलाजत ही गुणकारी होती है, नकली नहीं। जो लोग शिलाजत का अथवा शिलाजत मिश्रित औषधि का सेवन करना चाहें, उन्हें चाहिए कि योग्य वैद्यराज के यहाँ से अथवा विश्वसनीय आयुर्वेदीय औषधि विक्रेताओं के यहाँ से भेगा कर सेवन करें। इसके सेवन में पथ्य भी पूरी तरह से करना चाहिए।

(४) “अंद्रप्रभा वटी” (अंद्रप्रभा गुग्गुलुः) का प्रयोग भी अत्युत्तम है। इसके लगातार पथ्यपूर्वक सेवन करने से मधुमेह रोग निश्चय ही आशाम होता है। योग्य वैद्यराजों के यहाँ यह औषधि मिल जाती है। उनसे लेकर प्रमेही अथवा मधुमेही रोगियों का सेवन करना चाहिए और पुरुषों तथा पथ्य का पालन भी करना चाहिए।

इनके सिवाय और भी औषधियाँ हैं, जो मधुमेह में लाभदायक हैं, परंतु हम इन सबको यहाँ लिख कर पाठकों को भ्रम में नहीं डालना चाहते। हमने ऊपर वही औषधियाँ लिखी हैं, जिनसे हमने सैकड़ों प्रमेही और मधुमेही रोगियों का आरोग्य लाभ कराया है। ये शास्त्रीय औषधियाँ हैं। इनसे लाभ के सिवाय हानि की तो कभी सम्भावना ही नहीं है।

### मधुमेह में पथ्यापथ्य

जो लोग मधुमेह-नाशक आयुर्वेदीय औषधि पावें, उन्हें चाहिए कि वे निम्न लिखित पथ्यापथ्य का सेवन करें। बिना पथ्य का सेवन किये कभी रोग नहीं जाता और अपथ्य का सेवन करने से सदा बढ़ता है। जो लोग आयुर्वेदीय औषधियाँ न पाकर डॉक्टरों अथवा होम्योपैथिक दवाओं का उन्हें भी पथ्य का ध्यान रखना जरूरी है।

पथ्य-पुराने गेहूँ, जौ और अने की रोटी; विशेष कर जौ की जनी हुई रोटी अधिक लाभदायक है। जौ के सत्तू; जुने दुये जौ जिनहे ‘जड़ोरी’ कहते हैं; जौ का पानी (भाजीं वोटर); जौ का भाँड, धी में सिके दुये जौ के पूंछे; पुराने साही आवल, भूंग भस्म, मोह, अरहर और अने की दाल, परवल, तोरछ, कच्चे केले की दही, घिया, टिंडे, करेला, पालक, मौलाछ, जयुआ, कुँदा, नौनी आदि का

શાક; આમ, અંગૂર, અનનાસ, અમરદ, સેજ, સન્તરા, મીઠા નીંબુ, ખટ્ટા નીંબુ (ખિખરા) આદિ મમયાનુસાર ફલ સેવન કરને ચાલિએ.

ગાયકા ઘી, ગાય-જકરી કા ધારોધ્યુ દૂધ, યદિ ધારોધ્યુ ન મિલે તો ગરમ કર કંડા કિયા હુઆ દૂધ પિયે; પરંતુ દૂધ મેં મીઠા ખિલકુલ ન ડાલે; યદિ ખિના મીઠા ડાલે ન પિયા જાય તો મધુ (ચકદ) અથવા ગિશ્તી બહુત કમ માત્રા મેં મિલા સકતે હેં.

મસામો મેં—હાદી, ધનિયા, છરા, લીંગ, દાર્લીમિચ (લાલ મિચ નહીં) લોંગ, બડી ઇલાયચી, દાલચીની, એધા નમક (સાંભર નહીં) ધ્યાન, લહસુન, મેથી, અદરક, સોંક આદિ કમ માત્રા મેં સેવન કિયે જ સકતે હેં.

વ્યાયામ—વ્યાયામ ઇમ રોગ મેં વિશેષ લાભદાયક હે. પ્રાતઃ સાયં ભ્રમણ કરના, દોડના, હંડ બેઠક કંના, ભેરના, કુશની લડના, મુઘર હિલાના, આમન કરના આદિ દેશી વ્યાયામો મે સે જો જિમ્મે અનુકૂલ પડે આવશ્ય કરના ચાલિએ.

અપથ્ય—ગુડ ખાંડ આદિ મિઠાઈ, બાલર મિઠાઈ, અતિ રસીયે, બાગી, સડે દુર્ગંધિત પદાર્થ; પરિશ્રમ (વ્યાયામ) ન કરના; સદા આગમ સે ગદે લકિયો પર પડે રહના; દિન મેં સોના; નયે ગેહ, જો, ચના, ચાવલ આદિ અન્ન ખાના, દહી, છાછ, રાયતા, આમ કી ખટાઈ આદિ ખટે પદાર્થ; ચાચ-શરાબ પીના, માંસ-અડે-શોરબા (માંસ રસ) ખાના-પીના; મજલી ખાના; અતિ સ્ત્રી પ્રસંગ કરના પ્રભૃતિ ખાતે મધુમેહી રોગી કો સદા ભાગ દેની ચાલિએ.

જો ભાગ ઉપયુક્ત ખાતો કા સદા ધ્યાન રખ કર હમારી બતાર્ક હુઈ ઔપધિયો કા સેવન કરેંગે, હિનકો મધુમેહ સે છુટકારા મિલ કર આરોગ્ય પ્રાપ્ત હોગા. (એક્ટોબર ૧૯૩૪ ના “ચાંદ” ...)



## ૧૦-મેનીનજાઈટીસનો રોગ

( લેખક:-શ્રી રમણલાલ એન્જિનીયર )

અમેરિકાના તેલના ઉદ્યોગના રાજ્ય ગ્નેન ડી. રોકફેલરની નાની પૌત્રીને એક વાર મેનીનજાઈટીસનો રોગ થયો અને એ મરણ પામી. રોકફેલરે પોતાના દાનનો પ્રવાહ કેવળ વિદ્યાપીઠો અને પુસ્તકાલયો તરફ વાળવા ઉપરાંત દાકતરી વિદ્યાની શોધખોળ તરફ પણ વાળ્યો. જેથી 'વિદ્વાન' દાકતરો એકઠા થઈને આ રોગનું જંતુ શોધી કાઢે અને રોગનાં કારણ સમજી લઈને એના સાચા નિવારણની શોધ પ્રત્ય પાસે રખૂ કરે.

આ મહાભારત કાર્ય પાર પાડવા માટે દાકતરી વિદ્યાની શોધખોળ માટે એક જળરી સંસ્થા સ્થાપી અને એનું સુકાન ફ્રેન્કસનર નામના એક પ્રસિદ્ધ ડોક્ટરને સોંપ્યું. યોગજ વખતમા એ સંસ્થા-માથી એક અમાકારિક જાહેરાત થઈ કે કેટલાય પ્રાણીઓ અને જીવ-જંતુના વાઢકાપ પછી ડોક્ટરના હાથમાં એક કીમિયો આવી ગયો છે અને તે મેનીનજાઈટીસ રોગનો રાખખાણ ઉપાય છે. મેનીનજાઈટીસ 'રસી' જમ્યાના સમાચાર વીજળાવેગે સુધરેલી દુનિયામા પ્રમરી ગયા. ભયપીડિત લોકોએ એક છૂટકારોનો દમ ખેંચ્યો.

આ જાદુઈ રસી ચોમેર મોકલવામાં આવી. આ વાતને આજે ત્રીસ વર્ષ વીતી ગયા. સેક્ટો ડોક્ટરોએ એને આજ સુધીમાં હજારો દર્દીઓ ઉપર અજમાવી છે. એના મુશુદ્દોય તપામવા માટે આપણી પાસે પૂરતો પૂરાવો એકઠો થયો છે.

અનેક પ્રમાણિક દાકતરોએ એકરાર કર્યો છે કે ફ્રેન્કસનર રસી વડે અમે નિર્દોષ બાળકોની અવિરત કતલ અગ્રાવી છે.

એણે એ ગંદો પદાર્થ કૃતરાઓનાં શરીરમાં ઈન્જેક્શન વાટે દાખલ કર્યો અને એના પરિણામે પણ એવાંજ લાયકર આપ્યાં. એણે એનું રાસાયનિક પૃથક્કરણ કર્યું ત્યારે માલૂમ પડ્યું કે એમાંના વિઝતીય દ્રવ્યના સંરક્ષક તરીકે ટ્રીકરેસોલ નામનો પદાર્થ વાપરવામાં આવ્યો હતો. એ એક ડામરની બનાવટ છે. એમાં અડધો ટકા કારબોનીક એસીડ હોવાથી મોટા માણસને ઝાણું તુકસાન કરે છે પણ નાના બાળકની કુમળી કરોડમાં દાખલ કરવાથી એ એક શ્વલેષુ ઝેરનું કામ કરે છે.

આ બધો અણુગતો પૂરાવો એણે બ્યારે રજૂ કર્યો ત્યારે તખીખી વડેરાઓએ એમની હંમેશની ટેવ મુજબ આ બધું દબાવી દીધું અને પ્રજાને આને વિષે કશુંજ જાણવા દીધું નહિ.

ઈ. સ. ૧૯૧૨ ની સાલમાં યુટ્રીકા શહેરમાં, ખિરતી યુવકસંઘના આશ્રય હેઠળ મિ. બેડશીએ એક લાપણુ આપ્યું, એમાં એણે “ફેલેક્સનર રસી”ને નામે ચાલતી લખાડી ઉપર પ્રકાશ ફેંક્યો. તે વખતે શ્રીતાઓગાનો એક દાકતર, જે શહેરના આરોગ્ય ખાતાનો પ્રમુખ હતો, એ જીભો થયો અને એણે જાહેર કર્યું કે તમારા આ-લેખો સાચ ખોટા છે. આ અમત્કારિક રસીને પ્રતાપે તો અમે મેનીનગ્ઝાઈસનું મરણુ પ્રમાણુ ૨૦ ટકા ઉપર આણી દીધું છે. મિ. બેડશીને એ શહેર માટે દર્શી માદિતી ન હોવાથી, એકદમ જવાબ આપવાને બદલે પૂરતી તપાસ કરીને જવાબ આપવાનું નક્કી કર્યું. બીજે દિવસે એ આરોગ્યખાતાની કચેરીમાં ગયો અને ત્યાં આગળ એ સંસ્થાના પ્રમુખે પોતાના હસ્તાક્ષરમાં જે અહેવાલ લખ્યો હતો તે તપાસ્યો. એ તપાસતાં જણાયું કે ઇ. સ. ૧૯૧૧ માં એ શહેરમાં સેરેથ્રોસ્પાઇનલ મેનીનગ્ઝાઈસના ૨૪ કેસો થયા હતા ! ફક્ત ૧૦૦ ટકાજ મરણુ પ્રમાણુ હતું !! આમ એ શહેરમાં એ વર્ષમાં, “ફેલેક્સનર રસી” ના પ્રતાપે એક પણ દર્દી બચ્યો નહોતો. આ રસીની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઈ હોવા છતાં સ્વાર્થસાધુ તખીખી મંડળો લાફતી લેખકો પાસે એને વિષે તદ્દન જૂઠુંજૂઠું ગરખાં લખાવી મોટા પાયા ઉપર પ્રચારકાર્ય કરી રહ્યાં હતા.

“ન્યુયોર્ક ટાઇમ્સ” નામના વર્તમાનપત્રના ૭મી મે, ૧૯૦૯ ના અંકમાં એક સ્પાઇનલ મેનીનગ્ઝાઈસનો કેસ જે ડૉ. ફેલેક્સનરની રાકફેલર ટ્રીટમેન્ટ નીચે હતો, એનું વર્ણન જણાયું હતું. ફ્રી પોર્ટ શહેરનો એક બાર વર્ષની ઉંમરનો વિલિયમ એન્ડ નામનો નિશાળીઓ સ્પાઇનલ મેનીનગ્ઝાઈસથી પટકાઇ પડ્યો હતો. એને જે બાહોશ દાકતરોએ પ્રતિબંધક રસી મૂકી અને એને લીધે એની જિંદગી બચી ગઈ. આ અદ્ભુત ઘટનાનું વર્ણન અમેરિકાનાં તેમજ

પરદેશનાં બીજાં પત્રોમા પણ છપાયુ હતુ.

આ કિસ્સા સંબંધી જ્યારે સાચી હકીકત મેળવવાનો નિસર્ગો-પચારકોએ પ્રયાસ કર્યો, ત્યારે નીચેની માહિતી હાથ આવી મીસીસ જોન મેઝ, જે પેલા છોકરાની માતા હતી એણે બિચારીએ એક કાગળ લખીને દર્શાવ્યું કે, “તમારા ૨૨મી તારીખના પત્રના જવાબમા લખવાનું કે અમારો ત્રિય પુત્ર એ લયંકર રોગમાથી કદી સાજો થયોજ નથી. એ સાજો થયા વિષેની હકીકત એ માત્ર છાપવાળાનું ગપ્પુ હતુ એ મેની, ૧ લી તારીખે માદો પડ્યો અને ૮મી એ ગુજરી ગયો. રસીની સારવારથી, એને સહેજે ફાયદો થયો નથી.”

આ રીતે જે દરદી ખરેખર મરી ગયો હતો એનો રોગ મટાડવા માટે ડો. ફ્લેક્સનર જગમગાઈર થયો.

હવે એજ અરસાના ન્યુયોર્ક શહેરના આરોગ્યખાતાના દક્તરો તપાસીએ. ઇ. સ. ૧૯૦૫ અને ૧૯૦૬ માં ન્યુયોર્કમા આ રસી વપરાતી નહોતી એ વર્ષોમા મરણપ્રમાણુ દર સોએ ૭૫ ટકા અને ૮૨ ટકા એ રીતે હતું. જ્યારે ઇ. મ. ૧૯૦૭, ૧૯૦૮, અને ૧૯૦૯ માં જ્યારે રસી છૂટથી વાપરવામા આવી ત્યારે મરણપ્રમાણુ ૮૨ ટકા, ૬૦ ટકા અને ૬૭ ટકા ઉપર આવી પહોંચ્યુ. એ રીતે રસીઓએ રોગની ભયકરતા વધારી અને વધુ જીવલેણ બનાવ્યો.

હવે ખુદ ડો. ફ્લેક્સનરના આકડા તપાસીએ. “જે રસીની સારવાર ન આપવામા આવે તો ધુનાછટક રોટસમા આ રોગથી દર સોએ ૭૦ થી ૬૦ માણુઓ મરે છે” એમ એનું કહેવું છે.

“રસીની સારવાર નીચે મુકવામા આવેલા દરદીઓમાથી, જેમનો ઇતિહાસ રાખવામા આવ્યો હતો એવા ૧૨૬૪ કેસોમાથી ૪૦૦ મરી ગયા અને ૮૬૪ સાજા થયા.”

આવા ઉઠાગ આકડાઓ ઉપરથી એમણે એની રસી ચિકિત્સા સરળ છે, એમ સિદ્ધ કર્યું. જેમને વિષે નોંધ રાખી નથી એવા કેટલા દરદી મરી ગયા, એ વિષે એ એક અક્ષર પણ બોલતો નથી. એ ઉપરાત એ કળૂન કરે છે કે જે દરદીઓ શર-આતના થોડા દિવસો કે અઠવાડિયામા મરી ગયા, એમને એણે ગણતરીમાથી બાતલ ગણ્યા છે. આ પ્રકારના આકડા વિશ્વાસપાત્ર છે એવું કાણુ કહી શકશે?

મે આ જૂનો ઇતિહાસ એટલા માટે રજૂ કર્યો છે કે, આ રસી ગોધાઈ ત્યારથીજ એની નિષ્ફળતા સિદ્ધ થઈ છે અને ત્યાર પછી તો એની વિરદ્ધમા પુષ્કળ પુગવો એકઠો થયો છે. આમ હોવા છતાં એ દાક્તરો પોતાના સ્વાર્થ ખાતર ધરાદાપૂર્વક એ મરણ ઈલાજ છે, એવું જૂઠાણું હાક્યા કરે છે.



૧ આ રસી વિષે અત્યાર સુધી એકઠી ચયેલી માહિતીથી બેધકક દહી શકાય કે:-

(૧) એનાથી મેનીન્જાઈટીસ અટકતો નથી.

(૨) એનાથી મેનીન્જાઈટીસ મટતો નથી.

(૩) બહુ નાના બાળકો માટે એ જીવલેણ છે.

(૪) એનાથી મેનીન્જાઈટીસનું મરણપ્રમાણ વધુ છે.

(૫) એને વિષેની સાચી માહિતી દાકતરો એમની પ્રતિજ્ઞાને ઘોઠા ન લાગે એટલા માટે દબાવી રાખે છે

(૬) લોકોને આ રોગનો અતિશય ડર છે. દાકતરો આ ડરનો દુરુપયોગ કરે છે.

(૭) શીતળા, ટાઇફોઈડ, ફાય અને ફાલેરા જેવા રોગોની રસીઓ પેઠે આ એક રોગવર્ધક રસી હોવા છતાં, એનાથી થતી આવકને લીધે દાકતરો અને એમના ભાડૂતી લેખકો જાણીબૂજીને એને વિષે હડહડતાં જુઠાણા ફેલાવે છે અને બેઠા બેઠા અનેક અદ્યુત વાતો જોડી કાઢે છે.

જે લોકોને મેનીન્જાઈટીસના કારણ વિષે જ્ઞાન નથી, તેઓ એનો "રાગમાણુ ઉપાય" શી રીતે શોધી શકે એજ સમજી શકાતું નથી.

હવે આપણે આ રોગના સાચાં કારણો અને અટકાવ વિષે વિચાર કરીએ. નિમર્ગોપચારના વિજ્ઞાનથી જે લોકો ઘોઠા ધણા પણ માહિતગાર છે, તેઓ સારી રીતે જાણે છે કે રોગ માત્રનું કારણ નિમ્નતીય દ્રવ્ય છે. પણ આ વિમ્નતીય દ્રવ્યનો શરીરમાં સંચય શી રીતે થાય છે? સામાન્ય નિયમ તરીકે એમ કહી શકાય કે બળવાન દેહ એ નીરોગી દેહ હોય છે. શરીરમાં ત્યારે પૂરતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યારે એનું આપણે તંત્ર સુખ્યવરિધત રીતે ચાલે છે. પણ બેઠાકું જિંદગી, ખરાબ ખોરાક, ઉમ્મગરા, વ્યસનો, ચિંતા અને ભયથી જીવનશક્તિ ધીમે ધીમે પણ ચોક્કસ રીતે ઘટે છે, કારણકે જીવનશક્તિના ઉત્પાદન કરતાં વ્યય વધી પડે છે. ત્યારે આપણું બને છે ત્યારે અશક્તિ ધર કરે છે.

આવી રીતે શક્તિ ઘટવાથી શરીરના મજબૂતી યોગ્ય રીતે નિકાસ થતી નથી અને ધીમે ધીમે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ કચરાને નિસર્ગોપચારકો વિમ્નતીય દ્રવ્યને નામે ઓળખે છે. શરીરની સૌ ક્રિયાઓમાં નડતર કરતો આ કચરો કુદરત અનેક રીતે બહાર કાઢવાનો પ્રયત્ન કરે છે. શરદી, સળેખમ, ખાંસી, તાવ, ઓરી, અઝમડા, શીતળા, લાલ તાવ, ડીપ્થેરીઆ આ બધી અને આવી જ અન્ય માંદગીઓ દ્વારા આ કચરો શરીરની બહાર ફેંકાઈ જઈને

શરીર વિશુદ્ધ બને છે. પણ કુદરતની આ વિશુદ્ધિકરણની ક્રિયા સામે 'મેનીનજાઈટીસ'ને જાગી સૂઝ છે. જે ક્યારે નિરપયોગી માનીને કુદરત શરીરની બહાર ફેંકી દેવા મથે છે એજ મગને ઉપયોગી માનીને દાકતરો એને પાછો શરીરની અંદર ફેલી દે છે. તેઓ ઝેરી દવાઓ, મીરમો, એન્ટી-ટોકસીનો અને ઓપરેશનોથી આ શરીર-શુદ્ધિની ક્રિયાને અટકાવે છે, એટલુજ નહિ પણ એને દવાવી દે છે. આ રીતે રોગના ઝેરા શરીરમાં પાછા ફેંકાઈ જાય છે, એમાં પાછા દવાના ઝેરા ભળે છે.

આ પ્રકારના ઝેરા જો શરીરમાં લાખો મમય પડ્યા રહે તો એ ધીમે ધીમે કરોડરજ્જુ અને મગજ સુધી પહોંચે છે, એમાંથી આંતરત્વચાને સોજો આવે છે અને સેરેબ્રો-સ્પાઈનલ મેનીનજાઈટીસની માંદગી ઉત્પન્ન થાય છે.

દાકતર લોકો એમ માને-મનાવે છે કે મેનીન્જોકોક્સ નામના જીવડાથી આ રોગ થાય છે. પણ આ એમની માન્યતા સાચ વાહિયાત છે જે જીવડાની એ વાત કહે છે એ રોગનું પરિણામ છે; કારણ નથી. લાખો લોકોના ખાવાપીવામાં આ જીવડો આવે છે, પણ મોટા ભાગનાને આ રોગ બિવકુલ લાગુ પડતો નથી.

દૈન્ય એમ પૂછવામાં આવે કે બાળકોને આ રોગ સાથી લાગુ પડે છે. એનો જવાબ એ છે કે જે માળાપોએ રોગની દમનકારી સારવાર લીધી હોય એ, એમના શરીરમાં જે રોગનાં અને દવાઓનાં ઝેરા હોય છે એ, એમના બાળકોના શરીરમાં પણ જિતરે છે અને તેઓ આ રોગનો ભોગ બને છે.

જે સ્ત્રી પુરુષોએ દવાઓમાંથી ખામ કરીને પારો, કરીનાઈન અને આયોડીનની સારવાર લાખા વખત સુધી લીધી હોય છે એમને આ રોગ જલદી થવાનો શંભવ છે.

દવાઓ અને સીરમોથી જ્યારે આ રોગને દવાવી દેવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે; ત્યારે એને પરિણામે ઘણા ખરા દરદીઓને કાં તો લકવો થાય છે કે પછી મરણ નીપજે છે.

વળી આ રોગમાં ગરદનને કોમીને કાણી કરવાનો દાકતર લોકોમાં રિવાજ છે. એમાં ઘણી વખત કાણું સફા રીતે પડે છે, પણ કરોડનું પ્રવાહી જો મહેજ વધુ ઝડપથી દાડવામાં આવે તો નાનું મગજ (સેરેબ્રમ) નીચે ખેંચાઈને, જે માર્ગમાંથી (ફેગમેન મેનમ) કરોડરજ્જુ પમાર થાય છે, એ માર્ગમાં આવી મેડ્યુલા ઉપર દબાણ લાવે છે. આ મેડ્યુલા એ મગજનો એવો ભાગ છે કે જેમાં બીજાં કેન્દ્રો ઉપરાંત આમોર-સસનું નિયમન કરનાર કેન્દ્ર પણ આવેલું છે.

આવી રીતે નાના મગજનું ન્યારે મેડ્યુલા ઉપર દબાણ આવે છે, ત્યારે શ્વાસાવરોધથી દર્દીનું મરણ નીપજે છે. આવા “ રસિક ” ફિરસાઓથી દાકતરોનો “ અનુલવ ” વધે છે, એ દેખીતું છે ! પણ આવા સતત બંટવૈદાથી જે દર્દીઓ મરે છે, એ હંમેશાં અધારમાજ રહે છે.

આપણે આગળ જોઈ ગયા કે આ રોગમાં દર મોએ પચાસથી નેવું દર્દીઓ મરે છે. જે છવે છે, એમાંથી પણ ઘણાને લકવો, અધારો, બહેસશ વગેરે જીવન-ખોડે રહી જાય છે.

આ રોગ અમુક અંશે આપણી આરોગ્યનાશક રહેણીકરણીથી, પણ મુખ્યત્વે અગાઉ આવી ગએલી બિમારીઓની દાકતરી સારવારથી જ થાય છે. આ રોગના આટલા મોટા મરણ પ્રમાણ માટે દાકતરોની ગોઝારી સારવાર જ જવાબદાર છે.

હવે આના અટકાવનો પ્રશ્ન જોઈએ. જે લોકો નિયમિત કસરત કરે છે; પથ્ય ખોરાક ખાય છે; અંદરની અને બહારની સ્વચ્છતા જાળવે છે, વ્યસનો, ઉભંગરા અને અન્ય આરોગ્યવિનાશક ટેવોથી દૂર રહે છે અને દવાનિષેધ-દાર્શનિષેધના સુસ્ત હિમાયતીઓ હોય છે, એમને આ બિમારી સ્વપ્ને પણ થવાનો સંભવ નથી.

ન્યારે ન્યારે આ રોગનો વાવર ચાલતો હોય, ત્યારે ત્યારે નીચેની સૂચનાઓને અમલમાં મૂકવાથી એ લાગુ પડવાનો બિંદુક્રમ સંભવ નહિ રહે:—

(૧) ઘર અને મહોલો ખરાબર સ્વચ્છ રહે એવા પ્રયત્ન થવા જોઈએ. ખાસ કરીને ચોક્કડી ખાળકુંડી અને જળજરની સ્વચ્છતા તરફ વધુ ધ્યાન અપાવું જોઈએ.

(૨) સાબુ, સાવરણી અને શીનાઈથી ઘરની સફાઈ કરવા ઉપરાંત સવારસાંજ લોખાન કે ગૂગળનો ધૂપ કરીને હવાશુદ્ધિ કરવી જોઈએ.

(૩) બારીબારણાં હંમેશાં બિધાડાં રાખવાં. તાજી હવા અને સૂર્યપ્રકાશને ઘરમાં છૂટથી આવવા દેવાં. રાત્રે સુવાનું જો બની શકે તો અગાશી ઉપર કે ઓશરીમાજ રાખવું. મોઢે ઓઢવા વિનાજ સૂઈ જવું.

(૪) વાવરની શરૂઆતમાં એકથી ત્રણ દિવસના શક્તિ મુજબ ઉપવાસ કરવા. ઉપવાસ દરમ્યાન પાણી છૂટથી પીવું. દરરોજ એક વખત એનીમા લેવો.

(૫) કસરત નિયમિત કરવી. જે પહેલાની ટેવ ન હોય તો શરૂઆત આસનોથી કરવી.

(૬) ખોગક ફક્ત બે વખત, પોગક અને પથ્ય હોય તેવો, પૂરેપૂરો ચાવીને ખાવો.

( ૭ ) કબજાઆત હોય તો તે નૈસર્ગિક ઉપચારોથી દૂર કરવા પ્રયત્ન કરવો. પાણી છટથી પીવું કસરત, રમત અને સૂર્યસ્નાનથી ચામડીનાં છિદ્રો ખુલા રહે એને માટે સતત કાળજી રાખવી.

આ પ્રકારની અગમચેતી જો પહેલેથી રાખનામા આવે તો આ રોગ લાગુ પડવાનો સંભવજ નથી. જો રોગ લાગુ પડી ગયો હોય તો.—

( ૧ ) પહેલાં નિહો જેવા કે તાવ, માથાનો અને ખાસ કરીને બોચીનો દુખાવો, ઉવટી વગેરે દેખાતાજ વરાળસ્નાન આપી દેવું. એનાથી ચામડીના છિદ્રો ખૂલીને ઘણો ખગાડ નીકળી જશે. અને રોગની પ્રકૃતિ અટકી જશે.

( ૨ ) ૧૦૦ ડીઝી ગરમ પાણીનો એનીમા આપવો એનીમામા મોટા ચમચો ભરીને મીઠું નાખવું. એનીમા દરરોજ ન્યા સુધી આતરડાંમા મળ હોય ત્યાં સુધી ચાતુ રાખવો.

( ૩ ) તાવ દરમ્યાન અને તાવ પછી પણ એકાદ બે દિવસ સંપૂર્ણ ઉપવાસ કરવા. પછી ફળના રસ ઉપર થોડા દિવસ રહેવું.

( ૪ ) દરદીના ઓરડામા શુદ્ધ હવા ચોવીસે કલાક આવવા જવા દેવી.

( ૫ ) તાવ સખત હોય તો દર કલાકે અને ધીમે હોય તો દર બપોળે કલાકે ધીમું ધર્પણ-સ્નાન ( સ્પંજીંગ ) કરવું. શરીર ઉપર બીનો દુવાય ફેરવી, કેરા કુમડાથી લૂછતા જવું. આ વખતે બારી બારણા બંધ રાખવાં.

( ૬ ) કોઇ પણ જાતની દવા કે છન્ડેક્સનો લેવા નહિ

( ૭ ) દરદીને પૂરતો આરામ આપવો.

આ સામાન્ય સૂચનાઓ છે. વધુ માટે તો કોઈ નિસર્ગોપચારકની સલાહ લેવી જોઇએ. પણ જો કોઈ નિસર્ગોપચારક ગામડા ગામમા ન મળી આવે તો પણ ઉપર દર્શાવેલી સારવારથી ઘણા ખરા દર્દીઓ જરૂર બચી જશે.

( સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૭ ના “ નવચના ” મામિકમાંથી )



## ૧૧-મોતીઓ

(લેખક:-ડૉ. રતનલાલ જક્તાવરલાલજી વૈધ્યજી)

આપણા આયુર્વેદમાં શસ્ત્રક્રિયા પૂર્ણ રીતે વર્ણવેલી છે અને આંખના દર્દોને માટે પણ અમુક વિધિ દર્શાવેલી છે. સુશ્રુત, વાગ્ભટ વગેરે સન્માનિત આયુર્વેદના આધારરૂપ ગ્રંથોમાં પણ એ વિષય પરત્વે લાંબાણ ચર્ચા કરવામાં આવેલી છે. એટલે પાશ્ચિમાત્ય પ્રયોગોથીજ લાભ મેળવી શકાય છે એવી માન્યતા ને કોઈ ગ્રખતું હોય તો તે ભૂમ છે. એ માન્યતાનું મૂળ ‘પશ્ચિમનું બધુંજ સારું’ એવી જે વિકૃત મનોદશા અત્યારે આપણી યદ્ય ગયેલી છે તેમાંજ સમાયત્તું છે. પશ્ચિમનું બધુંજ સારું અગર બધુંજ ખોટું એમ કહેવાનો મારો આશય નથી, પરંતુ સારાસારનો, આબોહવાનો અને સ્થિતિનો ખાસ ખ્યાલ રાખી જે વર્તવામાં આવે તો તુકસાન તો નજ થાય. પશ્ચિમનું ગ્રાણ હોય તેટલું જરૂર લેવુંજ જોઈએ તેની ના નથી અને ન લઈએ તો આપણી સ્થિતિ કુપમંકુક જેવી બને. આપણે જોવાનું માત્ર એટલુંજ કે વાસીકામાં ક્યાંક સામેલું ન તણાઈ જાય.

ઓપરેશન એટલે શસ્ત્રક્રિયા. મોતીયાબિંદુ, પદ્મપ્રકોપ વગેરે. શસ્ત્ર ચલાવવા યોગ્ય રોગવાળા નેત્રના અવયવમાં નજર ચાલી ગઈ હોય એવા દુઃખને દૂર કરવાને જુદા જુદા શાસ્ત્રોનો ઉપયોગ કરવો પડે તેનું નામ ઓપરેશન. એમાં પણ અનેક લેખન, ભેદન, વગેરે વિધિવિધ ક્રિયાઓ છે. આ ક્રિયાઓનું સવિસ્તર વર્ણન સુશ્રુત વાગ્ભટ વગેરે આયુર્વેદના સર્વમાન્ય સ્તંભરૂપ ગણાતા ગ્રંથોમાં કરવામાં આવ્યું છે.

મોતીઓ કાઢવાની દ્રૂંકમાં વિધિ નીચે પ્રમાણે છે:—

પ્રથમ તો એ ખામ ધ્યાન રાખવું કે કાચો મોતીઓ હોય તો શસ્ત્ર વડે તે કાઢવો નહિ. પાકી ગયો હોય તોજ કાઢવો. હવે પાકો મોતીઓ કેને કહેવો તે જોઈએ. જ્યારે કીકીના ઉપર દહીંના ઘોળવા જેવો પદાર્થ જણાય અને તે મનુષ્યને કશું પણ દેખાય નહિ તથા આંખમાં પીડા થાય નહિ, ત્યારે તે મોતીઆને પાકો યાએલો સમજી, શસ્ત્રક્રિયા કરી યુક્તિપૂર્વક કાઢી નાખવો. મેરોગ, પિનમ, ઉધરમ, અજીર્ણ રોગ, ઉલટી વગેરે દર્દથી પીડાતા માણસનો, બીકણનો, માથું, કાન તથા આંખમાં સણકા આવતા હોય તેવા રોગીનો મોતીઓ કાઢવો નહિ. મોતીઓ કાઢતાં પહેલાં વિશેષ તાપ, તાદ, વરસાદ ન હોય અને સાંધારણ કાળ હોય તે વખતે રેત્ય વગેરેથી શરીરને શુદ્ધ કરી બોજન જમ્યા પહેલાં, દિવસના પહેલા પહો-

રમાં, સુંદર મકાનમાં અજવાળાવાળી પવન રહિત જગ્યાઓમાં, પક્ષાંડી વચાવીને સારી રીતે દદીને બેસાડી, શસ્ત્રક્રિયામાં પ્રવીણ વૈદે મુખની વરાળથી રોગીની આંખને પરસેવાયુક્ત કરી, પોતાના અંગુઠા વડે રોગીની આંખ મસળી મેલને એકઠો કરીને, રોગીના પછવાડે એક ચતુર સુધક માથસને બેસાડી તેના હાથવડે રોગીને પકડી રખાવી નાક તરફ દષ્ટિ રખાવી, માથું વગેરે હલાવવા ન દેતા માથાને પકડી કાળા ડોળાથી અર્ધ આગળ ભાગ છોડી અને કટાક્ષથી પા આંગળ છોડી વૈદે પોતાની અંગુઠા પાસેની તથા વચળી આંગળાથી અને અંગુઠાથી “શસ્ત્રનસ્ત્ર”ને પકડી, હાથને સ્થિર રાખી, હસકા હાથે દૈવકૃત હિંદ્રમાંના પડખામાંના ઉપરના ભાગે શસ્ત્રપ્રયોગ કરી, મોતી-આના પડને પૂરી રીતે કાઢી લેવો. જમણી આખમાં ડાબા હાથથી, અને ડાબી આખમાં જમણા હાથથી શસ્ત્રપ્રયોગ કરવો. પછી તે રોગીની સારી પેડે માવજત રાખી અને વિલાસ સાથે વૈદે સ્ત્રીઓના ધાવ-ણના પેલ મૂઢી શસ્ત્રની અણી વડે નેત્રમડાને નિર્વેખિત કરવું. પછી રોગી પીડા ન પામે તેવી રીતે વૈદ ધીરે ધીરે નાસિકા દ્વારા કફને ગ્રેરીત કરતો થકો. ઉત્તિચનથી દષ્ટિ મંડળમાં પ્રાપ્ત થએલા કફને દૂર કરી, સ્થિર થતા અથવા ચલાવવા થતા દોષોમાં બહારથી નેત્રને સ્વેદિત કરી પછી વસ્ત્રને દેખવા ભાગે ત્યારે શસ્ત્રને ધીરે ધીરે કાઢી લેવું. પછી ઘીનાં પેલ મૂઢી પાટો બાધી, દદીને ચત્તી સૂવાડી દેવો; પણ પવન વગરની જગ્યાએ માથું પગ ન હલાવવા દેતા સૂવાડવો; તથા ઊંઠ, ઉધરસ, ઓડકાર, થૂકવું, પાણી પીવું, નીચું મોં કરવું, સ્નાન, દાતણ, અને ખાવું એ માત્ર દિવસ સુધી કરવા દેવાં નહિ; અથવા હલકું બોજન કરાવવું. પીડા થાય તો આખે સહેવાય તેવા હિના ઘીનેા ગેક કરવો અને ત્રિકટુ, આબળા તથા પુષ્કરમૂળ, એઓના દ્રવને ઘી સાથે ત્રણ દિવસ પીવો. પછી પાટો છોડી, વાયુને હરનાર ઓપધ વડે, મિચન કરી, સાતમે દિવસે બરાબર આંખ ખુલ્લી ગએ તો હરકત નથી, પરંતુ જ્યાં સુધી દષ્ટિ સ્થિર ન થઈ હોય, ત્યાં સુધી ઘણા પદાર્થો તથા તેજદાર વસ્તુઓ વગેરે જોવા નહિ અને કિમિત પણ કુપથ્યનુ સેવન કરવું નહિ, નહિ તો સોગળ રોગ, પીડા, અને અગ્નિમંથ આદિ રોગો થાય છે, માટે યથાયોગ્ય ઉપચારો કરવા. ( “વૈદકત્પતર” માસિકના એક અંકમાંથી )



## ૧૨-શરદી શી રીતે થાય છે ?

(લેખક:-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીયર)

શરદી લાગતાં પહેલાં શરીરની અંદર શા શા ફેરફારો થાય છે એ જરા જોઈએ. આ ફેરફારોને આપણે પાંચ વિભાગોમાં વહેંચી શકીએ.

**પહેલું સોપાન:-**એમાં શરીરની જીવનશક્તિ ઘટે છે. શરીરના દરેક અવયવને પોતાનું કાર્ય ચલાવવા માટે જોઈતા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે. દરેક અવયવનું કાર્ય એને જેટલા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળે છે એટલાજ પ્રમાણમાં સુવ્યવસ્થિત રીતે ચાલે છે. હવે આ જીવનશક્તિ અમંજ્ય રહેતે વેડફી દેવામાં આવે છે. પણ એ બધા ભાગો 'અયોગ્ય રહેણીકરણી' એ જે રાજોમાં સમાઈ જાય છે.

**બીજું સોપાન:-**જોછા પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ મળવાથી જીદા જીદા અવયવોની પ્રગતિ મંદ પડે છે. ખૂબ પ્રમાણમાં ત્યારે યાદી જઈએ છીએ ત્યારે અપચો અથવા કબજિયાત થાય છે એ સામાન્ય અનુભવ છે. કાષ્ઠમો અપચો અથવા કબજિયાત ધટી ગયેલી જીવનશક્તિના સૂચક છે.

**ત્રીજું સોપાન:-**ત્યારે મલોત્સર્ગની ક્રિયા મંદ પડે છે, ત્યારે નીરાગી શરીર જે કચરો કાણે કાણે શરીરની બહાર ફેંકી દઈ રહ્યું હોય છે તે કચરો ધીમે ધીમે શરીરની અંદર જમા થવા માંડે છે. એ ઉપરાત આંતરડામાં પડ્યા રહેલા મળમાંથી પણ શરીરમાં ઝેર ચુસાય છે. આ રીતે શરીરમાં અતજાતની અશુદ્ધિઓ એકઠી થાય છે.

**ચોથું સોપાન:-**ઉપરનાં ત્રણ પગથિયાંમાંથી એકેને આપણે 'રોગ' તરીકે જાળખતા નથી અને છતાંય એ શારીરિક અધોગતિનાં પ્રથમ ત્રણ પગથિયાં છે.

ત્યારે શરીરમાં એટલી બધી ગંદકી એકઠી થાય છે કે જીવન જોખમમાં આવી પડે, ત્યારે એ ગંદકીનો નાશ કે નિકાલ કરવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે એને આપણે 'રોગ'ને નામે જાળખીએ છીએ અને તાવ, ઝાડા, શરદી જેવા જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ આ વિભાગમાં આવી જાય છે.

**પાંચમું સોપાન:-**આ રીતે ત્યારે લાંબા સમય સુધી જીવનક્રિયાના વ્યાધિઓ ચાલે છે, ત્યારેજ જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ શરૂ થાય છે. ક્ષય, કેન્સર, મધુપ્રમેહ, હૃદરોગ અને જોવાજ બીજા જીવનકેન્દ્રના વ્યાધિઓ, એ માનવીના શારીરિક અધઃપતનનાં છેવટનાં પગથિયાં છે.

અકસ્માત, વિપ્રયોગ અને જન્મખોડો બાદ કરતાં આ દુનિયા

ઉપર જેટલા જેટલા રોગો છે એ સોનો વિકાસ ઉપર બતાવેલા ક્રમ યીજ થાય છે. સૌથી પહેલાં અનૈસર્ગિક રહેણીકરણીથી જીવનશક્તિનું દેવાળું નીકળે છે. પછી ઓછી જીવનશક્તિને કારણે શરીરમાં કચરાનો જમાવ થાય છે. આ ગંદકી અતિશય વધી પડે ત્યારે શરીર એનો ફેંસો લાવવાની શરૂઆત કરે છે, ત્યારેજ આપણને ખ્યાલ આવે છે કે શરીરમાં કેંદ્રક અવ્યવસ્થા થઈ છે.

### શારીરિક સાટાની યોજના

આ ઉપરાંત ઠંડાં હવાપાણીના સસર્ગનો શરદી સાથેનો સંબંધ સમજવા માટે આપણા શરીરમાં જે શારીરિક સાટાની યોજના છે એને વિશે પણ કેંદ્રક જાણી લેવું જોઈએ.

શરીરનો દરેક અવયવ જ્યારે નીરોગી હોય છે ત્યારે, દરરોજની સામાન્ય ફરજો મટે જેટલું કામ કરવાની જરૂર છે એના કરતાં ઘણું વધારે કામ, જરૂર પડ્યે આપી શકે છે. હૃદય અને ફેફસાંનોજ દાખલો લઈએ. જ્યારે આગગાડી પકડવા અથવા તો ખીજા કોઈ કારણથી આપણને ટોડવાની જરૂર પડે છે, ત્યારે આ અવયવો પોતે જેટલા કામથી ટેવાયા હોય છે, એનાથી બમણું કામ કરે છે.

જ્યારે અમુક અવયવ કોઈ પણ કારણથી કામ કરતો અટકી જાય, ત્યારે એના કામનો કેટલોક ભાગ ખીજો અવયવ સહેલાઈથી કરી શકે છે. આ રીતે ફેફસાંની ખામીનો બદલો ફેફસાં અને ચામડી વાળે છે, અથવા ગુર્દાઓમાં જો કોઈ ખામી હોય તો તેનો બદલો પણ આ બે અવયવો વાળે છે. જો ચામડી બરાબર કામ ન કરતી હોય તો તેનું સાદું ફેફસાં અને ગુર્દાઓ વાળે છે. આ રીતે પરસ્પર સહકારથી આખા શરીરનું તંત્ર ચાલે છે.

સંસ્કૃત માનવીના શરીરના મધળા અવયવો જન્મ વખતે સરખા સામર્થ્યવાળા હોતા નથી. જ્યાં સુધી શરીરમાં ઠીક ઠીક પ્રમાણમાં જીવનશક્તિ હોય છે, ત્યાં સુધી એની સઘળા ક્રિયાઓ સ્વાભાવિક રીતે ચાલે છે, પણ જ્યારે કોઈ પણ કારણથી જીવનશક્તિ ઘટે છે, ત્યારે નબળો અવયવ સૌથી પહેલો કામ કરતો અટકી પડે છે.

જ્યારે કોઈ પણ વ્યક્તિની જીવનશક્તિ, અતિશ્રમ, અતિઆરામ, અતિહિમ્નગરા કે અત્યાહારથી ઘટી હોય એવે પ્રસંગે જો ચામડીને ઠંડી લાગીને એ એનું કામ કરતી અટકી પડે તો ચામડી મારફતે નીકળેલો જોઈએ કચરો પાછો લોહીમાં કેંદ્રાઈ જાય છે. આ વધારાના કચરાનો નિકાલ લાવવાની ફરજ ફેફસાં અને ગુર્દાને માથે આવી પડે છે. તેઓ પણ ઘણાં લાંબા વખતના દુરપયોગથી ચાકેલા હોય છે, એટલે આ વધારાનું કામ એ કરી શકે એમ નથી. આવે વખતે એ કચરો આતરત્વથી મારફતે કાઢવાનો શરીર જે પ્રયત્ન કરે છે,



એને આપણે શરદીને નામે ઓળખીએ છીએ. આ રીતે શરદી એ શરીરનો વધારાનો કચરો, એક વધારાને માર્ગેથી કાઢવાનો કુદરતનો પ્રયત્ન માત્ર છે. આટલા ઉપરથી સ્પષ્ટ સમજાશે કે શરદીનું કારણ 'શરદી' નથી, પણ શરીરમાં થયેલો અમર્યાદિત મળસંચયજ છે.

(ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૮ ના "નવરચના" માસિકમાંથી)

## ૧૩-શરદી અને સળેખમ

(લેખક:-શ્રી. રમણલાલ એન્જિનીયર)

શિયાળામા શરદી એ સામાન્ય દરિયાદ છે. શરદી, સળેખમ, ઇનફ્લુન્ઝા, ન્યુમોનિયા અને ઓકાલ્ટીમ જેવા ફેફસાં અને શ્વાસ-નળીના વ્યાધિઓ શિયાળામા ૧૫ પ્રમાણમા જોવાના મળે છે.

જેમને શરદી થાય છે તેઓ સામાન્ય રીતે આ પીડા આપો-આપ થઈ છે એમ માની લે છે. અને એને જલદી 'મટાડવા' માટે જાતજાતના ઉપાયો અજમાવે છે. શરદી એ કાઈ અકારણ આદત નથી પણ કુદરતની એક અતિ હદાપણ ભરેલી પ્રક્રિયા છે, એવો ખ્યાલ એમને ભાગ્યેજ આવે છે.

શરદી એ જરૂરી ક્રિયા છે, એ વિચાર ધણાને વિચિત્ર લાગશે. પણ એનું કારણ તો આ દરિયાદ સંબંધી પ્રવર્તતું સામાન્ય અસ્થાન જ છે.

શરદી શું છે? એ તો શરીરના અકુદરતી બગાડનો કુદરતી નિકાલ છે. એને 'મટાડવાની' જરૂર નથી. એ પોતેજ મટાડ છે. જે જરૂર છે તે આ મટાડને મદદ કરવાની છે.

શરદી અને સળેખમને બે રીતે બગાડી શકાય. એના તરફ બેદરકાર રહીને અથવા તો એને દવાઓથી દબાવીને. નાક વાટે જે ઝેર મળેખમના રૂપમાં નીકળી રહ્યું હોય છે એને દવાઓ કે ઇન્જેક્શનોથી શરીરમા પાછું ઠેલી દેવાથી એ અનેક નવા નવા ઉપદ્રવોને જન્મ આપે છે.

શરીરમાં રોગનું ઝેર તો હોય છે જ, એમાં પાછું દવાઓનું ઝેર ભળે છે. આ ગંદકી ફેફસાંમાં જઈને ઇનફ્લુન્ઝા કે ન્યુમોનિયા ઉત્પન્ન કરે, હૃદયમાં જઈને હૃદયરોગ કરે, સાંધામા જઈને સંધિવાને જન્મ આપે અથવા તો માથામાં પેસીને શિરોવેદના કે મસ્તકશ્વજીભાં કરે! શરદીને દબાવો નહિ એને એનો માર્ગ લઈ લેવા દો. ઇટલુંજ નહિ પણ એને એના કાર્યક્રમમાં મદદ કરો.

જેને સળેખમ થાય એણે ભારેખમ કે દિલગીર થવાની જરૂર

નથી. અલગત શરદી વખતે નાક અને મોં સારાં લાગતાં નથી. પણ નદારી વસ્તુ સારી શી રીતે લાગે ? એ નદારો કયરો શરીરની પહાર નીકળી જાય એમાંજ આપણને લાભ છે.

શરદી એ તો શરીરના બગાડનો મટાડ છે. શરદી-કોઇને અચાનક 'લાગી' જતી નથી કે એકદમ ચોટી પડતી નથી. શરદીનાં જંતુથી કોઇને શરદી લાગુ પડતી નથી. જંતુઓ તો શરીરની ગંદકી ઉપર ગુજરાન ચલાવનાર જીવો છે. નીરોગી શરીરમાં એ વસવાટ કરી શકતાં નથી.

ત્યારે શરદી થાય છે શાથી ? એનાં કારણો શાં શાં છે ? અયોગ્ય રહેણીકરણથી શરીરમાં કયરાનો જમાવ અને એ કયરાના યોગ્ય નિકાલનો અભાવ, અશુદ્ધ હવા, પાણી અને ખોરાક, ખાવા-પીવાની અનેક કુટેવો, દવા અને દારૂનો ઉપયોગ, શરીરમાં દાંત ટોન્સીલ્સ કે અન્ય સ્થળે પરનો જમાવ. પણ શરદીનું સૌથી મોટું કારણ તો શરીરના મલોત્સર્ગક અવયવો, આંતરડાં, કલેજી, ત્વચા, ફેફસાં અને ગુદાની કાચખી સિયિલતા એ છે.

શરદીની સાચીય સારવાર શી છે ? એમાં ત્રણ બાબતો મુખ્ય છે-આરામ, ઉપવાસ અને ઉષ્ણતા.

જેમ બને એમ વધુમાં વધુ સમય પથારીમાં આરામ લેવો જોઇએ. આરામથી શરીરની શક્તિની કરકસર થાય છે. આ શક્તિનો કયરાના નિકાલ માટે ઉપયોગ થઇ શકે.

જ્યાં સુધી શરદીનું એકેએક લક્ષણ દૂર ના થાય ત્યાં સુધી નક્કર કે પ્રવાહી કોઈપણ પ્રકારનો ખોરાક ન લેવો જોઇએ. દિવસમાં છ થી આઠ શેર ગરમ પાણી પીવાનું રાખવું. જે એકલું પાણી ન લાગે તો એમાં ખાટાં લીંબુનો રસ નિચોવી શકાય. દરેક ખાંડામાં વધુમાં વધુ અડધું લીંબુ વાપરવું.

એજ રીતે પૂરતા કપડાં પહેરીને, ઓઢીને, તાપીને, સૂર્યસ્નાન લઇને કે પછી કસરત કરીને શરીરને બગબર ગરમ રાખવું જોઇએ. ત્યારે શરીરમાં જોઇતી ગરમી હોય છે ત્યારે એની સઘળી ક્રિયાઓ સુખ્યવરિયત રીતે ચાલે છે.

આ ત્રણ બાબતો ઉપરાંત બીજી કેટલીક ગાણુ સારવારો પણ છે.

ઉપવાસની શરૂઆતમાંજ એક ગરમ પાણીનો 'એનિમા' લઈ લેવો જોઇએ. એના પાણીમાં શેર પાણીમાં એક મોટો મીઠાનો ચમચો નાખી દેવાથી એ વધુ અસરકારક બનશે. દરરોજ આ રીતે એક

નાકમાં વગળા લેનાથી માથું દલકું, પડી જશે. દિવસમાં અવાર-નવાર મીઠાના પાણીથી કાગળા કરવાથી મોઢું સાફ થશે. બેંડા શ્વાસ લેવાથી ફેફસાં શુદ્ધ અને મજબૂત બનશે. તાજી હવાનો વધુમા વધુ ઉપયોગ કરો. રાતે સૂતી વખત બારીબારણા ખુલ્લા રાખો.

શરદી મટી ગયા પછી એ ફરીથી ન થાય એટલા માટે નિયમિત કસરત, પૂરતી ઊંઘ, પથ્ય ખોગક, તાજી હવા અને બીજી અનેક આરોગ્યદાયક બાબતો ઉપર પૂરતું લક્ષ્ય આપવાની જરૂર છે. શરદી એ કુદરતની માયાણી એતવણી છે. જે વખતમર એનશે એ નીરાળી થશે. એના તરફ બેદરકાર રહેનાર કે ઉદ્વિતાઈ બતાવનાર એનાથી વધુ ભૂડા રોગોનો ભોગ બનશે.

( જન-યુઆરી ૧૯૩૮ના “નવરચના” માસિકમાથી )

## ૧૪-સુજાક માટે અનુભવી ઉપાય

વૈદ્ય જગન્નાથ માધવજીએ સુજાક યાને પરમીઆ માટે નીચેના અનુભવી ઉપાયો લખી જણાવેલ છે:-

( ૧ ) બીરાગનું તેલ દીપા ૨૦, સુખડનું તેલ દીપા ૨૦ સવાર સાંજ બે વખત થોડીક સાકરના બૂકામા કે પતાસામાં નાખીને ૨૦ દહાડા લેવાથી જૂનો પરમીઓ કે જેમા રસી નીકળે છે તે મટી જાય છે.

( ૨ ) સફેદ મુસલ્લી તો. ૩ા, બેરળે તો. ૩ા, સોનાગેર તો. ૧.-આ ત્રણે ઘીજ સાથે મેળવવા પહેલા દરેકને જુદી જુદી વાટી લેવી ને કપડછાણ કરી લેવું. પછી પ્રથમ બેરળને લોઢાની કડાઇનાં નાંખી જરા ગરમ કરી રસ જેવું થાય કે તેમાં બીજી બે હવાનું ચૂર્ણ નાંખી દેવું. તે નીચે ઊતારી હલાવી મૂકવી લીધા પછી ચૂર્ણ કરી રાખવું. માત્રા તો. ૦ા દવા ખાઈ ઉપર ૨૦ તોલા દૂધ અને ૨૦ તોલા પાણી મેળવી પી જવું. આ પ્રમાણે દૂધ ને પાણીની લસી સાથે સાત દહાડા દવા લેવાથી રસીવાળો પરમીઓ મટે છે.

એક વૈદ્યરાજ નીચેનો પ્રયોગ લખી જણાવે છે:-

( ૧ ) પરમીઆ માટે ગમે તે દવા કરવા છતાં તેમાં આવતી રસી મટતી નથી. એ માટે અમોએ સિંધ કાર્મસીની બનાવેલી યશદભરમ ( પીળી ) નં. ૧ એક દરદીને રોજ ૩ રતીભાર માખણ સાથે સવાર સાંજ બે વખત આપી હતી એથી પરમીઆની રસી બંધ થઈ ગઈ છે અને તે ઉપાય કર્યો આજે ૭ માસ થઈ ગયા છતાં રસી ફરી આવી નથી.

(ઓક્ટોબર ૧૯૩૭ ના “આરોગ્યમિત્ર” માસિકમાથી)

## ૧૫-શીતળા ટંકાવવાથી થતી હાનિ

શીતળા એવો લવાનક એવી રોગ છે કે જે તેના માટે અગા-  
ઉથી ચાંપતા ઇલાજો ન લેવામાં આવે તો તેનાથી ઘણી ખરો વખત  
મરણ, અંધાપો અથવા શરીરની વિકૃતિ થાય છે.

હમણાં શીતળાના રોગથી બાળમરણ પ્રમાણ મુબંધ ઇલાકામાં  
ઘણું વધી ગયું છે. ઇલાકાની વસ્તીને શીતળાના સીતમથી ઉગાર-  
વાને મુબંધ સરકાર ૧૧ વર્ષ નીચેનાં બાળકોને ફરજિયાત ફરીથી  
શીતળા ટંકાવવાના સલાહ ઉપર વિચાર ચલાવી રહી છે.

પરંતુ અત્યારે પશ્ચિમના દેશોમાં શીતળા ટંકાવવાની આહુ  
પદ્ધતિ સામે ભારે ઉદાપોહ થઈ રહ્યો છે અને શીતળા શા માટે  
ન ટંકાવવા જોઈએ તે સંબંધમાં કેટલાક નામાકિત નિષ્ણાતોના  
નિબંધો વર્તમાન પત્રોમાં પ્રગટ થઈ ચૂક્યા છે.

### વાહરડાં પર અત્યાચાર

સામાન્ય રીતે ઘોડાની ચરબી, માણસોના શીતળા, ઢોરોનો  
ખેગ, ઘેટાના અને બકરાના બળીઆમાંથી શીતળા ટંકાવવાની રસી  
તૈયાર કરવામાં આવે છે. ગાયના વાહરડાં, વાંદરાં અને મસલાં ઉપર  
પણ અનહદ અત્યાચાર ગુજારીને રસી બનાવવામાં આવે છે. છેલ્લામાં  
છેલ્લી શોધખોળોએ સાબિત કર્યું છે કે આ રસી આરોગ્યવર્ધક નથી  
પરંતુ રોગજનક છે.

વાહરડાંમાંથી રસી ઉત્પન્ન કરવાની રીત તો ઘણીજ ધૂણા ઉપ-  
જાવે એવી છે. ત્રણ ચાર મહિનાની ઉંમરના વાહરડાંને એક ટેબલ  
સાથે પટાથી બાંધવામાં આવે છે અને પછી ડોક્ટર તેના પેટ ઉપર  
આશરે ત્રીસેક હિસા ચીરા મૂકે છે. પછી દરેક ચીરામાં 'વેક્સીન  
લીન્ક' ભરી વાહરડાને પડી રહેવા દેવામાં આવે છે. પાંચ છ દિવસ  
વીત્યા બાદ વાહરડાના શરીર પરથી હથિયારની મદદથી ચીરા ઉપ-  
રનો સૂએલો ભાગ વાળ, આમડી અને લોહી સાથે ઉતારી લેવામાં  
આવે છે અને તેને ખાચણીમાં ખાડી રસી જેવો પદાર્થ જુદો નીતા-  
રવામાં આવે છે. પછી તેમાં વ્હીસેરીન, ગાંધેલું પાણી, લવીંગનું  
તેલ મેળવી નાની ટ્યુબોમાં ભરવામાં આવે છે અને આ ટ્યુબો  
વેક્સીનેટરોને શીતળા ટાંકવા મોકલી આપવામાં આવે છે.

રસી મેળવ્યા પછી વાહરડાંને મારી નાખવામાં આવે છે અને  
તેને ક્ષય થયેા હોતો કે કેમ તેની તપાસ કરવામાં આવે છે. જે ક્ષયનાં  
ચિહ્ન જણાય છે તો રસી અને વાહરડાંનાં મૃત શરીરનો નાશ કરવામાં  
આવે છે. જે ક્ષય નથી જણાતો તો વાહરડાંના મૃત શરીરને કસાઈ-  
ખાને વેચી દેવામાં આવે છે.

## શીતળા ટંકાવવામાં જોખમ

૧૯૩૧ના એ મહિનામાં ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાન-મંડળ તરફથી શીતળા ટંકાવવા બાબતમાં એક નિર્બંધ પ્રગટ થયો છે; જેમાં શીતળા ટંકાવવામાં જેલ્લાં કેટલાંક જોખમોનો ઉલ્લેખ થયેલો છે.

જેલ્લાં કેટલાંક વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડના રજીસ્ટ્રાર-જનરલ પોતાના રિપોર્ટમાં દર આવાડિયે એક બાળક શીતળા ટંકાવવાથી મરણ પામ્યાની નોંધ લખતા આવ્યા છે. હિમેમ્બર ૧૯૩૧ ના રોજ પૂરા થયેલાં ૨૭ વર્ષો દરમિયાન ઇંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં શીતળાથી ત્યારે પાંચ વર્ષની નીચેનાં માત્ર ૧૦૫ બાળકો મરણ પામ્યાં છે ત્યારે શીતળા ટંકાવવાથી ૨૬૨ બાળકોનાં મરણ નોંધાયેલાં છે.

જેલ્લાં છ સાત વર્ષથી ઇંગ્લેન્ડનું આરોગ્યખાતાનું પ્રધાનમંડળ શીતળા ટંકાવવાથી પરિણમતા નવા રોગો પર ગંભીર વિચારણા ચલાવી રહ્યું છે. ૧૯૨૨ માં પ્રોફેસર મેકીન્ટોશે આવા રોગોના ભોગ થયેલા અગીઆર દગ્દીઓની માવજત કરી હતી અને તેના કહેવાથી આ બાબતમાં તપાસ કરવાને સરકારે પ્રથમ એન્ટી કમિટિ અને તે પછી રોયેસ્ટોન કમિટિની નિમણૂંક કરી હતી.

## જર્મન નિષ્ણાતોની ભલામણ

આ કમિટિઓએ તેમના રિપોર્ટમાં રસી મૂકવાની ક્રિયાથી કેટલાંક નવાં દગ્દો જન્મ પામે છે એવો સ્પષ્ટ એકરાર કર્યો છે.

૧૯૨૮ માં રાષ્ટ્રસંઘના આરોગ્યખાતાએ આજ વિષયમાં એક નિર્બંધ બહાર પાડ્યો હતો અને જે વિભાગમાં શીતળા ટંકાવવાથી મગજ અને જ્ઞાનતંત્રની નબળાઈનો નવો રોગ ફાટી નીકળ્યો હોય તે વિભાગમાં ફરજિયાત શીતળા ટંકાવવાનું ફરમાન સદંતર મુલતવી રાખવાની જર્મન નિષ્ણાતોના મંડળની ભલામણને સંપૂર્ણ ટેકા આપ્યો હતો.

૧૯૨૮ માં ડચ સરકારે પણ તખીઓની ભલામણ પરથી ફરજિયાત શીતળા ટંકાવવાની પ્રથા મુલતવી રાખી હતી.

## ચિહ્નોના ઘટાડો

૧૯૨૮ ના જુલાઈ મહિનામાં કાર્ડીફ ખાતે ભરાયેલી બ્રિટિશ મેડિકલ એસોસિએશનની સભામાં પ્રોફેસરો ટર્નબુલ અને મેકીન્ટોશે આ વિષય પર નિર્બંધો વાંચી નવાં પ્રકાશ પાડ્યો હતો.

૧૯૩૦ માં રોયેસ્ટોન કમિટિએ વધારાનો નવો રિપોર્ટ બહાર પાડ્યો હતો જેમાં પ્રથમના રિપોર્ટને અનુમોદન આપતાં કેટલાંક નવાં હુસવા ઉમેરવામાં આવ્યા છે.

તખીની અભિપ્રાયોને માન આપીને ઇંગ્લેન્ડના આરોગ્યખાતાના પ્રધાનમંડળે શીતળા ટંકાવવાના ચાર ચિહ્નોને બદલે એક ચિહ્ન પાડ-

વાની બહેરાત બહાર પાડી હતી અને પ્રાથમિક સાળાઓમાં લખુતા વિદ્યાર્થીઓ જે એવી રોગના ભોગ ન થઇ પડ્યા હોય તે તેમને ફરજિયાત શીતળા દંકાવવાની ફરજમાંથી મુક્ત રાખ્યા હતા.

### હેતુ સિદ્ધ ન થયો

શીતળા દંકાવવાથી મગજ અને માનતંત્રુ હિપર ધણીજ ખૂરી અસર થાય છે. એટલે નિષ્ણતાએ રસી બદલીને અથવા રસી મૂકવાની ક્રિયામાં ફેરફાર કરીને ખૂરી અસર નાખી કરવાના પ્રયોગો કરી જોયા છે પરંતુ તેમાં તેઓ ધારેલો હેતુ સિદ્ધ કરવામાં સફળ થઇ શક્યા નથી. નામાકિત ડોક્ટરોની દરેક પ્રકારની સાવચેતી છતાં શીતળા દંકાવવાથી પરિણમતા મગજના અને માનતંત્રુના રોગો કાબૂમાં રહી શકતા નથી.

શીતળા દંકાવવાની ચાર નિશાનીઓને બદલે એક નિશાની દંકાવવાની નવી પદ્ધતિ દાખલ થવાથી પણ બાળમરણપ્રમાણ સુધારા બતાવતું નથી.

લીસ્ટર ઇન્સ્ટીટ્યુટના ડિરેક્ટર ડો. લેડીન્ગહામે ૧૯૩૨ ના જુલાઈ માસમાં રોયલ સેનીટરી ઇન્સ્ટીટ્યુટની બ્રાઇટન ખાતે મળેલી કોંગ્રેસમાં ૨૫૪ જણાઓ હાજર નિશાને લખુતાં બાળકો અથવા મોટી ઉંમરના વિદ્યાર્થીઓ શીતળાના સાધારણ હુમલાનો ભોગ થઈ પડશે તે પણ હું તેમને શીતળા દંકાવવાની ફરજ પાડીશ નહિ.

### દરદીને પડકારમાં રાખો

હિન્દુસ્તાનમાં અત્રેજી રાજ્યનો અમલ શરૂ થયો ત્યારથી શીતળાના રોગથી બચવાને માટે શીતળા દંકાવવાનો અગર રસી મુકાવવાનો રિવાજ ચાલુ થયો છે. રસી મુકાવવાથી શીતળા મટી જાય છે એવી માન્યતા ઈંગ્લેન્ડના સરકારી રિપોર્ટોએ ખોટી દેરાવી છે.

હિન્દુઓના ઘરોમાં બ્યારે કોઇને શીતળા, ઓરી, અજબડા અને મોટા બળાઆ નીકળે છે ત્યારે દર્દીને પડદા પાછળ રાખવામાં આવે છે અને ખાસ કરીને તેની હિપર માસિક ધર્મવાળી સ્ત્રીનો હાથ ન પડે તેની ખાસ સલાહ લેવામાં આવે છે. આરોગ્યની દૃષ્ટિએ આ રિવાજ ધણીજ ઉત્તમ છે. દર્દી રહેતો હોય તે જગ્યામાં અગરબત્તી, અગર સુગંધીવાળા પદાર્થનો ધૂપ કરવાથી દર્દીને જલદી શાયદો થાય છે. શીતળા, ઓરી, અજબડા અને બળાઆ એ બધાં શીતળા માતાનાં દર્દો મનાય છે.

### શીતળા માતાનો મહિમા

શ્રાવણ મહિનામાં શીતળા માતાનો તહેવાર આવે છે તે શીતળા સાતમના નામથી ઓળખાય છે. આ દિવસે ભાવિક હિંદુ કુટુંબો રાંધેલું વાસી અન્ન ખાય છે અને સ્ત્રીપુરુષો હંડા પાણીથી સ્નાન કરે છે.

શીતળા નીકળ્યા પછી સાત અથવા નવ દિવસમાં નખી જાય

છે અને તે વખતે દર્દી ટાલક એટલે કે તાલળજો, સાકર, પાણી ભરેલી કુંડડી, કાગળ, કચ્છમ અને બજારમાં મળતી શીતળા માતાની આંખો શીતળા માતાને ધરાવીને પગે લાગે છે.

શીતળાના કેસોમાં દવા કરતા સારવારની વધારે સંભાળ લેવાની જરૂર છે. બળાઆ નીકળ્યા હોય ત્યારે દર્દીને આરામ મળે, એવો ઝોછા થાય અને જખમ ઉંડા ન બન્ય તેવા ઉપાયો ચોજવા જોઈએ.

મુંબઈ સરકાર ૧૧ વર્ષની નીચેના બાળકોને દરજ્જાત શીતળા ટંકાવવાનો નવો કાનૂન દાખલ કરે તે પહેલાં પશ્ચિમના નિષ્ણતોનો અભિપ્રાય લક્ષમાં લે તો કેવું સાઈ ?

(તા. ૨૪-૧૦-૧૯૩૭ના “મુંબઈ સમાચાર” સાપ્તાહિકમાંથી)

## ૧૬-હાઈ વ્લડપ્રેશરનો ઉપાય અને લસણ

(લેખક - શ્રી દુર્ગાશંકર કે. શાસ્ત્રી)

વ્લડપ્રેશર નામ નવું છે; પણ એના ઉપાય તરીકે હમણા બહાર આવેલું લસણ જૂના કાળથી આ દેશના જોરાકમાં વપરાય છે, પણ એ વસ્તુ આ દેશમાં બહારથી આવેલ છે એમ લાગે છે. “લસણ, ગાજર, કુંડળી, મીંદડાની બળી અને અપવિત્ર જમીનમાં ડાંગેલી વસ્તુઓને મનુષ્યે દિવ્યગતિ માટે અલક્ષ્ય કહી છે.” (મનુ સ્મ. ૫. શ્લો. ૫) અને બ્રાહ્મણોના મોટા ભાગમાં તથા સુન્ન વૈષ્ણવોમાં મનુસ્મૃતિનો આ આદેશ હજી પણાય છે. પણ બાકીના લોકોના જોરાકમાં લસણ કુંડળીને મોટું સ્થાન છે અને આયુર્વેદના ગ્રંથોએ આ વસ્તુની આભડગેટ સ્વીકારી જ નથી. દિવ્યે લસણ નથી ખાતા તેનું જે દારણ વૃદ્ધ વાગ્બટમાં તથા નાવનીતકમાં આપ્યું છે તે આ વસ્તુઓનું પરદેશી મૂળ સૂચવે છે. લસણની ઉત્પત્તિ માટે ઉપર કહેલા એવ ગ્રંથોમાં નીચેની પૌરાણિક દંતકથા આપી છે. “અમૃતમંથનના પ્રસંગે ત્યારે વિષ્ણુએ અકથી રાત્રું માથું કાપી નાખ્યું ત્યારે એના ગળામાંથી જે અમૃતખિંદુઓ જમીન ઉપર પડ્યાં તે લસણ રૂપ થયા.” (વૃદ્ધ વાગ્બટ ઉ. અ. ૪૯ અને નાવનીતક શ્લો. ૧૦-૧૧) બન્ને ગ્રંથકારો કહે છે કે દૈત્યના દેહમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ હોવાથી દિવ્યે લસણ નથી ખાતા. (નાવનીતકમાં વિગ્રો નથી ખાતા એમ કહ્યું છે).

લસણ પછી પલાંડુનો પ્રયોગ વાગ્બટમાં આપ્યો છે અને એ પ્રસંગમાં પલાંડુના વખાણ કરતા કહ્યું છે કે, “શકાધિપતિની જિંદગી સાક્ષાત્ પલાંડુ-કુંડળીમાં રહી છે અને એના ઉપયોગથી શક ઝીંઝોની કપોલકાન્તિ દોષી બેઠે છે” વળી હિમાલયમાં અને શક

દેશમાં થતા લસણુના કંદ વાપરવાનું વાગ્બટ કહે છે. એ બધું બેતાં શકે. સાથે લસણુ અને કુંગળી આ દેશમાં આપ્યાં હોય અને વૈદ્યોએ એના ગુણોને જોઈને તરત અપનાવી લીધાં હોય એમ જણાય છે. વાગ્બટ અને નાવનીતકમાં લસણુ કુંગળીની રસાયન તરીકે જે શારે પ્રશંસા કરેલી જોવામાં આવે છે તે ચરક સુશ્રુતમાં નથી એનો પણ ઐતિહાસિક ખુલાસો આ રીતે મળી રહે છે.

શકે ઈ. સ. પૂર્વે પહેલા સતકમાં આ દેશમાં આપ્યા અને તે પછી થોડા વખતમાંજ આ વસ્તુઓના ગુણોનો એ વખતના વૈદ્યો-એ સારો અભ્યાસ કરી લીધો જણાય છે.

વાગ્બટ વગેરે પ્રાચીન વૈદ્યો લસણુને રસાયન અર્થાત્ સામાન્ય આરોગ્ય તથા આયુષ્યને વધારનાર ગણે છે; અને તે ઉપરાંત શર-દીનું તથા વાયુદોષનું લસણુ પરમ ઔષધ છે એમ કહે છે. વાગ્બટ કહે છે કે, "જેના શરીરને ટાઢ, વરસાદ અને હિમથી તુકસાન થયું હોય તેને, જેનાં હાડકાં ઝખાઇ ગયાં હોય, વગી મયાં હોય કે દુઃખ-તાં હોય તેને તથા વાયુદોષથી જેઓ પીડાતા હોય તેઓનું આ પરમ ઔષધ છે."

હાલમાં પણ આપણા દેશમાં એના આ ગુણો લોકપ્રસિદ્ધ છે, સંધિવા વગેરે સાત રોગો ઉપર લોકો લસણુનો ઉપયોગ કરે છે. શરદી લાગી હોય ત્યારે પણ ખવરાવે છે. દમના કેટલાક દરદીઓને લસણુના ઉપયોગથી ફાયદો થયાનું ઘણા વખતથી સાંભળીએ છીએ. અલખત, દમની ઘણી ખરી દવાઓની પેઠે આનો પણ ફાયદો અદ્વિતીય હોવાના દાખલા મને મળ્યા છે. જે કે હાલમાં ગુજરાતના એક સુપ્રસિદ્ધ વિચારક પોતાના જૂના અને વારંવાર બહુ હેરાન કરતા દમ માટે લસણુની એકએક કળી ખાય છે અને એથી એમને ફાયદો છે, એમ ખબર સાંભળ્યા છે. હાલમાં બલક્રેશર ઉપર લસણુ શુભકારી હોવાની વાત બહાર આવી છે. આ બલક્રેશરનો આખા દર્માય તો આયુર્વેદિક સાહિત્યમાં મળતો નથી. પ્રાચીન અને અર્વાચીન વૈદ્યકની રોગવર્ગીકરણ પદ્ધતિજ બિન હોવાથી આવા રોગના નામોના પર્યાય ન મળે એમાં આશ્ચર્ય નથી. પણ બલક્રેશર વધી જવાથી ઘણીવાર ઉન્માદ ( ગાંડપણ ) થઇ જાય છે અને વૃદ્ધ વાગ્બટ-માં ઉન્માદના યોગોમાં એક લક્ષુનવૃત્ત પણ છે. વળી હાલમાંજ મળી આવેલા વૃદ્ધ જીવકતંત્ર નામના ગ્રંથમાં પણ લસણુને ઉન્માદહર કહ્યું છે.

આટલી જૂની માહિતી. હવે બલક્રેશરનું દરદ હાલમાં ઘણું સામાન્ય થવાથી એના ઉપાયો પણ શોધાય એ સ્વાભાવિક છે. સર્પગંધાની શોધ હમણાંજ બહાર પડી છે અને એ વસ્તુ પુષ્કળ વપરાવા પણ માંડી છે. મહાત્મા ગાંધીજી હાલમાં લસણુ ખાય છે, એમ મારા મિત્ર ' પ્રસ્થાન ' ના તંત્રી ભાઈશ્રી રામનારાયણ



પાઠક પાસેથી સાંભળ્યું, એટલુંજ નહિ પણ એમણે પોતે પણ એનો ઉપયોગ કરવા માંડ્યો એ જોયું, એટલે લસણ વિશે જિજ્ઞાસા ઉદ્ધિપન થતાં શ્રી. પાઠકનીજ સલાહથી શ્રી. મહાદેવ હરિભાષા દેસાઈને પુછાવ્યું અને એમણે જવાબમાં લખ્યું કે, “જ્વલંબેશર ઉપરના એક જાણીતા પુસ્તકમાં લખ્યું છે કે લસણના પ્રયોગથી અનેકવાર પ્રેશર ૩૦-૪૦ સુધી ઊતર્યું છે. ડોક્ટર અનસારી સાહેબની આ વિશે ખાસ જલામણ હતી અને અમારી ઉપર એક સ્વીડનની પાઈ નામે આડારોજન ગ્રીન હમેશાં કાગળો લખે છે તે તો લસણને દરેક જ્વલંબેશરના વ્યાધિમાં અને આંતરડાંના દરેક દોષમાં અકસીર ગણે છે. એનામાં ટોકસીન્સ બહાર લાવવાની અજબ શક્તિ છે. ગાંધીજી રોજ અઢી તોલા સુધી લસણ કાચું વાટીને ખાય છે. જ્વલંબેશર હતું ત્યારે તો ખાતા હતાજ, પણ હજી ખાવાનું ચાલુજ છે. એમનું જ્વલંબેશર હાલ તદ્દન નોર્મલ છે.”

આટલી હકીકત પૂરી પાડવા ઉપરાંત શ્રી મહાદેવભાષાએ એપ્રિલમાં ‘લીડર’ પત્રમાં પ્રગટ થયેલા એક લેખનો હવાલો આપ્યો હતો અને જ્વલંબેશરનાં કારણો તથા લસણના એના ઉપર ઉપયોગ સંબંધી નીચેની માહિતી ઉક્ત લેખમાંથી ખેંચેલા સારરૂપે છે. (‘લીડર’ નો લેખ ‘પ્રીક્રીકલ કલ્ચર’ ના તાજા અંકમાં મિલો હેરિટ્જે લખેલા લેખનો સાર છે.) જ્વલંબેશરના નિદાન તરીકે ફેટલાક વાદો બહાર આવ્યા છે. પહેલો, મૂત્રામ્લ ‘યૂરિક એસીડ’ નું વિષ આ રોગમાં કારણભૂત છે એટલે કે વધારે પ્રમાણમાં માંસમય ખોરાક ખાવાથી નુકસાન થાય છે એ વાદ ત્રીસ ચાલીશ વર્ષ પહેલાં પ્રચલિત હતો. આ વાદમાં ગ્રાટીન તત્ત્વોનું પાચન તથા શોષણ થતાં છેવટ રહેલાં તત્ત્વો વૃક્ષ-મૂત્રપિંડને વધુ પડતો શ્રમ આપે તેથી તથા લોહીમાંથી ગ્રાટીન તત્ત્વોને બહાર કાઢી નાખવાની શરીરની અશક્તિને લીધે જ્વલંબેશરના કારણરૂપ મૂત્રામ્લવિષ પેદા થાય છે એવી માન્યતા છે. એ જૂનો વાદ અત્યારે અમાન્ય થઈ ગયો છે એમ નથી પણ કાંઈક બૂલાઈ ગયો છે ખરો. અખાહારી વર્ગમાં આ વાદનો હજી ઠીક પ્રચાર છે. કારણકે માંસાહાર સામે મળજૂત દલીલ આ વાદ પૂરી પાડે છે.

પછી બીજો એવો વાદ પ્રચારમાં આવ્યો કે જે વિષો હાનિ કરે છે તે કાંઈ માંસ કે ગ્રાટીનમાંથી આપણા શરીરની પ્રાકૃતિક ક્રિયાને પરિણામે ઉત્પન્ન થતાં નથી, પણ આપણા આંતરડામાં રહેલો સડો ઉત્પન્ન કરનાર કીટાણુ-જે ગ્રાટીનમાંથી પોતાનો ખોરાક લે છે, તેઓ ઉત્પન્ન કરે છે.

ત્રીજો વાદ જે પછી આવ્યો અને જે આધુનિક લોકપ્રચલિત પથ્યાપથ્ય વાદ છે, તે અમ્લવિરહનો સમયોગ આહારનાં ખનિજ

તરવોમાં તથા પરિણામે લોહીમાં હોવો જોઈએ અને સમયોગ ન રહીને અમ્લાધિક્મ થઈ જાય તો એ તુકસાન કરે, એ પ્રકારનો છે. આ વાદમાં પણ માંસમાં દાનિકારક તરવો હોવાની વાત તો છેજ પણ ભાર દુષ્ટ કીટાણુના ઉત્પન્ન ઉપર નથી પણ અમ્લ ખનિજો ઉપર છે.

સામાન્ય વાંચનારને જરૂર એમ લાગશે કે એમાંથી ગમે તે વાદ સાચો હોય પણ બધાનો સાર તો એટલોજ છે ને કે ભારે માંસ-મય ખોરાક વધારે ન લેવો અને તેને બદલે થોડો માંસમય કે માંસ-રહિત દૂધ, ફળો અને શાક વગેરેનો ખોરાક લેવાથી તુકસાનના આ બધા સંભવો દૂર થઈ જશે. અસંબત્ત, આ વ્યવહાર દ્રષ્ટિ છે, પણ થોડો ફેર જરૂર પડે છે.

જો પ્રોટીનનું આધિક્ય એજ મૂળ કારણ હોય તો એની ન્યૂનતા એજ મુખ્ય ઉપાય. આ વિષયમાં ઇડાં માસના વર્ગમાં ગણાશે પણ ચરબી નહિ ગણાય. વળી દૂધ, પનીર અને ઠંડોળનો પણ એજ વર્ગમાં સમાવેશ થશે.

પણ જો ખીજે કીટાણુઓ વાદ સ્વીકારવામાં આવે તો માંસ અને ઈડાં તો વર્જાઈ જાય, પણ દૂધ અને સોયાબીન જેવા અમુક ઠંડોળ ગ્રાહ્ય હશે. અસંબત્ત, આ વાદમાં કબજિઆતને પણ કારણ ગણવું પડશે. બાકી ઉપાયમાં તો સડો ઉત્પન્ન થાય એવા માંસ અને ઈડાંમય ખોરાકનો ત્યાગ અને કબજિઆત ન કરે તથા સડો ન થાય એવા આહારનો સ્વીકાર એજ મુખ્ય રહે છે. વળી લેફ્ટિક એસિડ, બેક્ટેરિયાની ખાસ દવાઓ, દૂધની અમુક બનાવટો વગેરે પણ લાભ કરે.

હવે ત્રીજો અમ્લ—અમ્લવિરહનો વાદ જોઈએ. આ વાદથી પણ અનાહારીને મદદ મળે છે. વાત એમ છે કે પ્રોટીનના આધિક્યવાળી વસ્તુઓ બહુ સડાપાત્ર છે તેજ વસ્તુઓ અમ્લાધિક્મ પરિણામ ઉત્પન્ન કરે છે. મતલબ કે માંસ અને ઇડાં અમ્લ પરિણામી છે ત્યારે દૂધ, પનીર અને ઠંડોળ અમ્લવિરહ પરિણામી છે. આ અમ્લાધિક્મ વાદ માનીએ તો પણ માંસ તો ખોરાકમાંથી નીકળી જાય, પણ અમ્લવિરહ ખનિજો ખાતર લીસોતરી પર્ણશાક અને મોસંબી, ટમેટા વગેરે વસ્તુઓ આહારમાં પુષ્કળ લેવી જોઈએ. વળી દૂધ વગેરે પુષ્કળ લઈ શકાય. આમાંની ઘણી વસ્તુઓમાં પ્રોટીન છે, પણ કબજિઆતને ઓછી કરવામાં તથા આંતરડાંનો સડો દૂર કરવામાં આ વસ્તુઓ ઘણી મદદ કરે છે.

હું પોતે મધ્યમ વયનો છું અને આમાંના મધ્યવાદ તરફ માન-થી જોઉં છું. જો મૂત્ર પરીક્ષા કરાવતા ઈન્ડીકન છે એમ માલૂમ પડે તો બ્લડપ્રેશર તપાસાવવુંજ કારણકે મૂત્રમાં ઈન્ડીકન આંતરડાંના સડાના શોષણની નિશાની છે.

હવે હાઈ બ્લડપ્રેશર સામાન્ય અવસોહનમાંથી આંતરડાંના સડા

સાથે નજીકનો સંબંધ છે એવી કેટલીક હકીકતો મારા જાણવામાં આવી છે. સારા પ્રવાસીઓ અને સારા વાંચનારાઓ જાણે છે કે હાઇ બ્રહ્મપ્રેશર ઓછું કરવા માટે એક જૂનો અને જાણીતો ઉપાય લસણ છે. યુરોપ ખંડના લગભગ બધા દેશોમાં લોકોની ધરગથ્થુ દવા અને લોકપ્રિય દવાઓમાં લસણ જૂનામાં જૂની વસ્તુ છે; અને દવા તરીકે એનો ઉપયોગ પ્રાચીન રોમ સુધીજ નહિ પણ પ્રાચીન ભારત પર્યંત પહોંચે છે. (જે આપણે શરૂઆતમાં જોઈ ગયા છીએ.)

પણ સાચું પૂછાવો તો આ લેખકને લસણ તરફ ખોરાક કે દવા તરીકે આંત્રેજને સહજ એક જાતની સૂઝ હતી. પણ ન્યારે હકીકત સામી આવીને ઉભી રહે ત્યારે મનના પૂર્વગ્રહો છોડી દેવાની તૈયારી હોવી એજ વૈજ્ઞાનિક વૃત્તિની કસોટી છે અને ઉગ્ર ગંધ પેઠેજ લસણના પક્ષમાં હકીકત પણ ઘણી છે. જેમ એ ખેંચ કોડ-લીવરઓઈલમાં પણ છે. લસણને વનસ્પતિજન્ય કોડલીવરઓઈલ કહેવામાં આવે તો જરાય ખોટું નહિ. પછી બ્રહ્મપ્રેશર સંબંધી વાંચનમાં જેમ જેમ હું ઈંગ્લેંડની પૂર્વ દિશામાં ચાલતો ગયો તેમ તેમ બ્રહ્મપ્રેશરને ઓછું કરવાની લસણમાં એની પોતાની વિશિષ્ટ શક્તિ હોવાના ખરેખરા વૈજ્ઞાનિક પૂરાવા મારા જોવામાં આવતા ગયા. જો આ પૂરાવો “પોતે દરદીઓને આપ્યું અને તેઓનું બ્રહ્મપ્રેશર ઓછું થયું” એ જાતનો ધંધાદારી ચિકિત્સકોનોજ હોત તો એ પૂરાવો એક જાતની માનસિક અસર—વહાલા લસણ તરફનો સ્થાનિક આદર હોવાનો મને વહેમ રહેત. પણ ક્રાન્સના પ્રકૃત શારીરવિદોએ બિલાડાં અને ફૂતરાંઓ ઉપર લસણથી બ્રહ્મપ્રેશર ઓછું કરવાના પ્રયોગો કર્યા છે, એમ ન્યારે વાંચ્યું ત્યારે મારો વહેમ ભાગી ગયો અને આ વાતમાં રસ વધ્યો. પછી હું મારી શોધખોળની મુસાફરીમાં પૂર્વમાં આગળ વધ્યો (અક્ષબત, આ બધું ન્યૂયૉર્કની મેડિકલ લાયબ્રેરીમાં જોસીનેજ કર્યું છે.) અને છેવટ ખર્ટોફ-કુનિયા ના જે એક માત્ર દેશમાં સરકાર લડાઇમાં પૈસા ખર્ચે છે તે કરતાં વધારે પૈસા વૈજ્ઞાનિક શોધખોળની બાબતમાં ખર્ચે છે ત્યાં પહોંચ્યો અને ત્યાંના પોપણની વૈજ્ઞાનિક સંસ્થાની જીવન-રસાયન શાખામાં ધોળા ઉંદરને પુષ્કળ લસણ અપાતું જોયું.

હવે લસણ જેમ બ્રહ્મપ્રેશરનો ઉપાય મનાય છે તેમજ આંતરડાંના સડાનો પણ ઉપાય મનાય છે. વળી મને શંકા પડી અને એક દુર્ગંધને બીજી દુર્ગંધ વડે ઢાંકવા જેવો આ દાખલો ભાસ્ત્યો. પણ ઉંદરોને આંતરડાંમાં સડો થાય છે કે નહિ એ જાણવાની પરવા જીવન સોવિયેટ વૈજ્ઞાનિક સિવાય બીજું કોઈ કરે ખરું ?

પણ ઉંદરોને આંતરડાંમાં સડો થાય છે અને ખોરાકમાં અમુક લોહકાર (આયર્ન ઓક્સાઇડ) એક ટકો મેળવવાથી એ સડાનું માપ

કાઠી રાકાય છે અને લસણે એ સડો દૂર કર્યો લસણ કાચુ, માસ સાથે રાંધીને કે આલ્કોહોલમાં એસ્ટ્રેક્ટરે આપવામાં પણ એની અમર એક સરખી થાય છે વળી થોડી માત્રામાં—ખોરાકના વજનના ત્રણ ટકાથી ૧૦ ટકા સુધીની માત્રામાં અસર થાય છે વગેરે નિશ્ચયો તેઓએ પ્રયોગોથી કર્યા છે મતનબ કે, સડાવિરોધી કીટાણુની ગદ્દથી સડાને દૂર કરવાના માર્ગથી આ માર્ગ જુગી છે એવું આપી સિદ્ધ થાય છે પણ પુરાવાની વિશેષ ખૂબી તો એ છે કે આતરડાનો સડો અટકાવીનેજ પણ નાની રક્તનાદિનીઓ અને પ્રેશરનાદિનીઓ (કેપીલેરી)ને નિર્મૂલ કરીને બ્લડપ્રેશર ઓછું કરવાની લક્ષણમાં શક્તિ છે અને આ શક્તિનો પુરાવો એ છે કે ચામડીવાટે લસણની રસક્રિયાનું લોહીમાં ડાઈલેક્શન આપવાથી બ્લડપ્રેશર ઓછું થવાના મધુમેહમાંજ નહિ પણ ગ્રાણીઓમાં પણ પુરાવા મળ્યા છે

દૂકામાં, એકજ યીજમાં જુલે જુલે રસ્તે એકજ પરિણામ લાવવાની શક્તિ એક પદાર્થને આપવાનો કુદરતનો આ અમતકારિક દાખલો લાગે છે કુદરતે શા માટે આવો અમતકાર યોજ્યો ? કાણ કહી શકે ? કાંડ નામની માછલીના લીવરમાં રહેના તેનમાં એક સાથે એ તદ્દન બિન પ્રાણતત્વો—વિટામીન-સતો જથ્થો દુનિયાના ખીખ કોઈ પણ પદાર્થ કરતા વધારે છે એનો અને એકજ વસ્તુ દુર્ગંધવાળો હોવા છતાં ધરગથ્થુ દના હોય એનો શો ખુનાસો છે ?

બ્લડપ્રેશર અને લસણની બાળતમાં આતરડાબદ્ધ પુરાવાઓ શોધવા પાછળ દુનિયાની બે મુસાફરીઓ કરીને આપણે પાછા અમેરિકા આવી પહોંચ્યા છીએ અમેરિકાની પ્રખ્યાત બ્લડપ્રેશરના વિશિષ્ટ વનજવાળો છે અને અહીં જોઈએ છીએ તો અહીંના દાકતરો દાંધ બ્લડપ્રેશર માટે દારૂ ન પીવો, તમાકુ ન લેવી, ચા, કોફી, મરી, મસાલો વગેરે ન ખાવું ક્રોધ ન કરવો, મદ્યાના હેરફેરની કે ખીજ ચિતા ન કરવી, અરે ! દાકતરના ખીવની કે બ્લડપ્રેશરની પણ ચિતા ન કરવી તેમજ તમારી દાંઢીમાં થાય એવડી જીવાન ઉંમરની વડુને ન પરજીવી, વગેરે વગેરે નિષેધાત્મક ઉપાયો યોજો છે અને આ નિષેધોનું યોગ્ય મૂંઝાકન સમજવા જતા આખું પુસ્તક લરાય, પણ એવા પુસ્તકો વાચવા કરતા પર્યાપત્તના નિયમો પાળવા એ વધારે સારું છે

દૂકામાં, દાંધ બ્લડપ્રેશર વધારે એના આહાર—મુખ્યત્વે કબજીઆત કરે એવા તથા પ્રોટીનપ્રધાન ખોરાક—અને ક્રોધચિતાદિનો ત્યાગ કરવો તથા દૂધ, પત્રશાક, દમેટા, મોસ મી જેવા ફળો અને લસણ યોગ્ય માત્રામાં ખાવું એ દાંધ બ્લડપ્રેશરનો ઉપાય છે એટલો આ લેખનો સાર છે ( “આયુર્વેદ વિજ્ઞાન” માસિકના એક અકમાંથી )

## ૧૭-હૈજા-કોલેરા

(મૂળ લેખક:- ડૉ. જી. વી. ગરે )

કેટલાક કુદરતી બનાવો એવા બને છે કે જેના તરફ કંઈક વિચાર કરવાની આવશ્યકતા અવશ્ય પ્રતીત થાય છે. હાલમાં વર્ષા-ઋતુ ચાલે છે. વરસાદ જેવો થવો જોઈએ તેટલો થયો નથી. ૧૫, ૨૦ દિવસથી વરસાદ એક દિવસ પણ નથી પડ્યો. દિવસે ભયંકર ગરમી પડે છે અને રાત્રે ઠંડી પણ પડે છે. આવા સમયમાં પાચન-શક્તિ બરાબર નહિ હોવાથી રોગ પેદા થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. ક્યાંક કોલેરાનો ઉપદ્રવ જણાય છે અને ક્યાંક થવાની તૈયારી જણાય છે. તેના વિષે વિસ્તારમાં નહિ ઉતરતા તેનાં મુખ્ય લક્ષણો સૂક્ષ્મ રૂપમાં અને તેને અટકાવનારી ઔષધિઓજ સામાન્ય જનતાના હિનાર્થે અત્રે રજૂ કરવાનો વિચાર કર્યો છે.

આ રોગને ફાટી નીકળવા માટે ખાસ સમય કે ઋતુની આવશ્યકતા નથી હોતી. કોઈવાર વર્ષા, કોઈવાર ગ્રીષ્મ, કોઈવાર શરદ ઋતુમાં તો કોઈવાર વસંતઋતુમાં પણ આ રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગ સ્પર્શજન્ય છે. એક શહેરથી બીજા શહેરમાં અને એજ રીતે એક મહોલ્લામાંથી બીજા મહોલ્લામાં અને ઘરોમાં ફેલાતો જાય છે. મનુષ્યોનો ખૂબ જમાવ, પીવાના પાણી તથા ખાદ્ય વસ્તુઓની અવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ તેનાં ખાસ ઉત્પન્ન કરનાર છે; તોપણ પાણીની સ્વચ્છતા ઉપર તે ફેલાવાનો આધાર છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પાણી ઉકાળીને સ્વચ્છ કર્યા પછી ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. કારણકે પાણીમાં જે જંતુઓ હોય છે તે પેટમાં ગયા પછી વૃદ્ધિ પામે છે અને મળદ્વારા બહાર નીકળીને પાણીનાં વહેણમાં આગળ વધતાં પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે. તેમાંજ કોલેરાનાં જંતુ હોય છે. ખુદી હવા, ઘરની સ્વચ્છતા અને નિયમિત આહાર તરફ પ્રત્યેક માણસે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

લક્ષણ:-આ રોગમાં સફેદ પાણી જેવી ઉલટીઓ અને ઝાડા થાય છે. હાથપગમાં કળતર, શરીરમાં ઘણી બળતરા અને એકદમ શક્તિ જતી રહે છે, પેશાબ અટકી જાય છે અને આંતરડાંમાં તથા ઝાડામાં એક વિશેષ પ્રકારનાં જંતુ જેવામાં આવે છે.

અટકાવનારી દવાઓ અને તેનો ઉપયોગ:-

(૧) કપૂર એક ભાગ અને દારૂ એક ભાગ મેળવીને તેનાં સાંચ ટીપાં પંદર મંદર મિનિટ રોગની શરૂઆતમાં આપવાથી ખારામ થાય છે.

(૨) કમળનાં ફૂલ અને કમળનાળનો રસ આપવામાં આવે છે.

(૩) આદુનો રસ એક તોલો અને આકડાનાં મૂળ એક તોલો, ખલમા ખૂબ વાટીને કાળા મરીના જેવડી ગોળા કરીને ગરમ પાણી સાથે લેવી.

(૪) નાના બાળકો માટે કાલેરામાં ઠરતૂરીનો ઉપયોગ ધણેજ ફાયદાકારક છે.

(૫) કાળા મરી, હીંગ અને અફીણની સરખે લાગે ગોળા કરીને કાલેરાની શરૂઆતમાં અપાય છે.

(૬) નાંજુનો સિરકો કાલેરા માટે ધણેજ ઉપયોગી છે. સિરકો બનાવવાની રીત—પાકેલાં નાંજુનો રસ કાઢીને કાચના વાસણમાં કપડાથી મોં બાધી દહને એક વર્ષ સુધી રાખી મૂકવાથી આપોઆપ સિરકો તૈયાર થાય છે. આ સિરકો અર્ધો તોલો બે તોલા પાણીમાં ભેળવીને લેવો.

(૭) જમણીની છાલ એક ભાગ બારગણા પાણીમાં અડધું રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવી અને તેનું એક નાના ચમચા જેટલું સેવન કરવું. આ કાઢો કાલેરામાં ઝાડા અને ઉલટી ઉપર સારો ફાયદો કરે છે.

(૮) કાલેરામાં પહેલા ઝાડા ચતાજ કુંગળાનો રસ વારંવાર આપતા રહેવાથી રોગ વધતો નથી.

(૯) પાંચ ભાગ ગંધક, ત્રણ ભાગ કુંગળાનો રસ, બે ભાગ લસણ, ચાર ભાગ રાઇ અને ચાર ભાગ અજમાનાં ફૂલ એ બધી વસ્તુઓને લસોટીને પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૦) ઉકળેલા પાણેર ( વીસ તોલા ) પાણીમાં કપડાથી કરેલ પોણા બે નવટાક ગેર નાખવો. તે ખૂબ લણી જાય ત્યાં સુધી હવાવવાથી મલાઈ જેવું થઇ જશે. આ એક એક ખાલો કાલેરાના દહીંને કલાકે કલાકે પાયા કરવું. છ વખત પાયા પછી દરદીને બિંધ આવીને દુઃખ ઓછું થતું જશે; અને કેટલાક દિવસના સેવન પછી આરામ થઈ જશે. મોવડે લેતા જો મુસ્કેલી લાગે તો ‘ એનિમા ’ વડે એનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

(૧૧) કાલેરામાં હાથપગનું કળતર અને ઠંડા પડેલા શરીરમાં ગરમી લાવવા માટે અને પિંડલીઓનું કળતર બંધ કરવાને માટે મૂંઠનો બૂકો ઘસવો જોઈએ.

(૧૨) ઝાડા અને કાલેરાની શરૂઆતમાં હીંગ, કપૂર, કાળાં મરી એ દરેક ઓછા અર્ધી રતી અને અફીણ ૬ રતીની સાથે ભેળવીને ગોળીઓ બનાવીને તેનો ઉપયોગ કરવાથી આરામ થાય છે.

( “ આરોગ્યમિત્ર ” માસિકના એક અંકમાંથી અનુવાદિત )

## ૧૭-હૈજા-કોલેરા

(મૂળ લેખક:- ડૉ. જી. વી. ગ્રે)

કેટલાક કુદરતી બનાવો એવા બને છે કે જેના તરફ કંઈક વિચાર કરવાની આવશ્યકતા અવશ્ય પ્રતીત થાય છે. હાલમાં વર્ષા-ઋતુ ચાલે છે. વરસાદ જેવો થવો જોઈએ તેટલો થયો નથી. ૧૫, ૨૦ દિવસથી વરસાદ એક દિવસ પણ નથી પડ્યો. દિવસે ભયંકર ગરમી પડે છે અને રાત્રે ઠંડી પણ પડે છે. આવા સમયમાં પાચન-શક્તિ બરાબર નહિ હોવાથી રોગ પેદા થવાનો સંભવ વધારે હોય છે. ક્યાંક કોલેરાનો ઉપદ્રવ જણાય છે અને ક્યાંક થવાની તૈયારી જણાય છે. તેના વિષે વિસ્તારમાં નહિ ઉતરતાં તેનાં મુખ્ય લક્ષણો સૂક્ષ્મ રૂપમાં અને તેને અટકાવનારી ઔષધિઓના સામાન્ય જનતાના હિતાર્થે અત્રે રજૂ કરવાનો વિચાર કર્યો છે.

આ રોગને ફાટી નીકળવા માટે ખાસ સમય કે ઋતુની આવશ્યકતા નથી હોતી. કોઈવાર વર્ષા, કોઈવાર ગ્રીષ્મ, કોઈવાર શરદ ઋતુમાં તો કોઈવાર વસંતઋતુમાં પણ આ રોગ ભયંકર રૂપ ધારણ કરે છે. આ રોગ સ્પર્શજન્ય છે. એક શહેરથી બીજા શહેરમાં અને એજ રીતે એક મહોલ્લામાંથી બીજા મહોલ્લામાં અને ઘરોમાં ફેલાતો જાય છે. મનુષ્યોનો ખૂબ જમાવ, પીવાના પાણી તથા ખાદ્ય વસ્તુઓની અવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છતાનો અભાવ એ તેનાં ખાસ ઉત્પન્ન કરનાર છે; તોપણ પાણીની સ્વચ્છતા ઉપર તે ફેલાવાનો આધાર છે. પ્રત્યેક મનુષ્યે પાણી ઉકાળીને સ્વચ્છ કર્યા પછી ઉપયોગમાં લેવું જોઈએ. કારણકે પાણીમાં જે જંતુઓ હોય છે તે પેટમાં ગયા પછી વૃદ્ધિ પામે છે અને મળદ્વારા બહાર નીકળીને પાણીનાં વહેણમાં આગળ વધતાં પોતાનો પ્રભાવ ફેલાવે છે. તેમાંજ કોલેરાનાં જંતુ હોય છે. ખુફી હવા, ધરની સ્વચ્છતા અને નિયમિત આહાર તરફ પ્રત્યેક માણસે ધ્યાન આપવું જોઈએ.

લક્ષણ:-આ રોગમાં સફેદ પાણી જેવી ઉલટીઓ અને ઝાડા થાય છે. હાયપગમાં કળતર, શરીરમાં ઘણી બળતરા અને એકદમ શક્તિ જતી રહે છે, પેશાબ અટકી જાય છે અને આંતરડાંમાં તથા ઝાડામાં એક વિશેષ પ્રકારનાં જંતુ જેવામાં આવે છે.

અટકાવનારી દવાઓ અને તેનો ઉપયોગ:-

(૧) કપૂર એક ભાગ અને દારૂ એક ભાગ મેળવીને તેનાં પાંચ ટીપાં પંદર પંદર મિનિટ રોગની શરૂઆતમાં આપવાથી આરામ થાય છે.

(૨) કમળનાં ફૂલ અને કમળનાળનો રસ આપવામાં આવે છે.

દિવસે એટલે બરાબર ચોવીસ કલાક પછી તે લીન્ટના ટુકડા લઈ લીધા. મોટામોટા ફોક્ષા ઉડી આવ્યા. સ્નેહી કે. સાહેબને તે વાત જણાવી. તેણે બોરીક એસીડ, વેસેલાઈન અને જરા કુકેલિપ્ટસ ઓઇ લેના મલમ મોકલ્યો. લીન્ટ ઉપર તે મલમ ચોપડી ફોક્ષા ઉપર ૩ વતી ટ્રાયપેક્સેવીન ૨ ગ્રેન; પાણી એક ઔસમાં તેનું પાણી નાખી એટલે કે લોશન લગાવી તેની ઉપર મલમ લાસા લીન્ટના ટુકડા લગાવી ઉપર મોચો પોચો પાટો બાંધ્યો. ત્રીજે દિવસે સવારમાં પાછા ડોક્ટર આવ્યા. તેણે ઉપસેલા ફોક્ષા કાતરવતી કાપી કાઢ્યા. પાણી ભરાએલું બધું નીકળી ગયું. ઉપર જણાવેલ મલમના લીન્ટના ટુકડા પ્રથમ ધા ઉપર લોશન ૩ વતી લગાવી મૂક્યા અને બેન્ડેજ બાંધ્યો. ચાર દિવસમાં વગર પાટે જમીન આવવા લાગી. આઠ દિવસમાં સ્કાર્ફ ગયું. ૧૨ દિવસે પાટા છોડી નાખ્યા. પંદર દિવસે હાથ મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવી ગયા અને દાઝેલી ચાગડી આપોઆપ નીકળી જવા લાગી. મલમવાળાં લીન્ટના ટુકડા બરાબર ૮ દિવસ મૂક્યા. પછી ખાલી વેસેલાઈન ચોપડી ઉપર પાવડર લગાવેના. લગભગ બાવીસ દિવસે હું સાધકલ ઉપર બેસી શકું તેવી સ્થિતિમાં થયો. સફેદ ડાઘ છે તે પણ ધીમે ધીમે સુખડના તેલથી કે કોપરેલ કે કોઇ ક્રીમ લગાડવાથી મટવા મડ્યા અને બીજા પંદર દિવસમાં ડાઘ જતા રહ્યા.

**બીજા ઉપચારો:**—હું બળી ગયો તેથી અનેક સ્નેહીઓ મને જોવા આવતા. તેમાંના ઘણાબરા સ્નેહીઓએ પોતાને અનુભવ થએલા એવા ઉપચારો મને બતાવ્યા. તેમાંના કેટલાએક ઠીક લાગવાથી અત્રે લખી જણાવું છું:—

૧. એક બહેન સુખાવડખાતામાં કામ કરે છે તેણે જણાવ્યું છે કે બળી ગયા પછી તરતજ આસતેલમાં કપડા બોળી તેના પાટા પોચા બાધી ઉપર આસતેવ સીચસીચ કરવાથી ફોક્ષો બિલકુલ ઊઠતો નથી અને ચામડી મરી જાય છે અને ધીમે ધીમે તે મરેલી ચામડી હિતરી બીજી નવી ચાગડી આજ ફ્રીઝમેન્ટથી આવતી જાય છે. વળી બળતરા બિલકુલ બળતી નથી.

૨. એક મારા સ્નેહી કેમિસ્ટે તો મને આગ્રહપૂર્વક એક રતલ પાણીમાં એક ઔસ ( ૨૦ તોલા ) ટેનીક એસીડ નાખી તે પાણીમાં કપડા બોળી તેનાપાટા બાંધવા કહ્યું અને ઉપર તે પાણી સીચસીચ કરવાનું કહ્યું. આથી એક પણ ફોક્ષો ઊઠતો નથી, બળતરા બિલકુલ મટી જાય છે અને બળેલી ચામડી ફોગી ઉડી આપોઆપ નીકળી જાય છે. આ ઉપચારમાં પાટા બિલકુલ સુકાવા દેવા નહિ જોઈએ. પ્રકૃતિ ઘણીજ સારી છે. તેણે આ પ્રકૃતિથી ૩-૪ કેસો મટાડેલા છે અને દરેક ડોક્ટર તે જાણે છે.



૩. મારા એક સ્નેહી પૈદે કેવળ કાપગનું તેલ લઈ તેજ લગાડવા કહ્યું અને તે તેવનાજ પાટા બાંધવા. આથી પણ ફેલ્લા ઉઠતા નથી અને બળતરા કभी થઈ ચામડી આની મરી જાય છે.

૪. મારા એક સ્નેહી રંગરેન્જે કહ્યું કે વૈધરાજ તમે બૂલ કરી. સાકરનું અગર ખાંડનું ખૂંડ (દળેલી ખાંડ કે સાકર) લઈ, તેમાં થોડું પાણી નાખી મલમ જેવું ઘાટું ઘાટું દાઝેલા ભાગ ઉપર લગાડવાથી બે કે ત્રણ દિવસમાં આરામ થઈ જાય છે, ફેલ્લા ઉઠતા નથી અને બળતરા બળતી નથી.

૫. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સ્ત્રી દાઝી ગઈ હતી. તેને મેં રાજનો મલમ બનાવી છેક સુધી તેજ ટ્રીટમેન્ટ આપી તો મરથુમાથી બચી ગઈ. રાજનો મલમ બનાવવાની રીત:-ટોપરાનું તેલ ગેર ગા લઈ ગરમ કરવું પછી એક કચરોટમા તે તેલ નાખી તેમાં આશરે ૧ થી ૧૫ રૂપિયાભાર ગળનો ઝીણો બૂફો નાખી ઢાંચવતી શીથતા જવું અને તેમા પાણી નાખતા જવું. આ રીતે પાણી અને તેજ એક થઈ સફેદ મલમ તૈયાર થશે. તેમા કપડાં બોળા દાઝેલા ભાગ ઉપર તે મૂકવા અને ઉપર તેમાથી નીતરેલું પાણી કે મલમ સીંચી સીંચ કરવું. પાક ઉપર પણ આ દવા અકમીર છે.

૬. એક સ્નેહીએ કહ્યું કે મારી સાસુ દાઝી ગએલા અને એક-દમ વસમુ લાગી ગએલું; પરંતુ બટાટા તાજાં લાવી તેને ખાંડી વાટી તેની લુગદી દાઝેલા ભાગ ઉપર મૂકમૂક કરવાથી થોડા દિવસમા આરામ થઈ ગયો. એનાથી ફેલ્લા ઉઠતા નથી. બટેટાની લુગદીનું પાણી શોષાઈ જતા તે આપોઆપ ખરી પડે એટલે બીજી લુગદી લગાવવી. એનાથી બળતરા પણ બળતી નથી.

■ એક સ્નેહીએ દહીને લીપણ ઉપર નાખી તે લીપણવાળું દહીં લગાવ લગાવ કરવાની સૂચના કરી.

૮. એક વૈદે ધોએલ ધીમાં શાંખજીરો બૂફો નાખી તેનો મલમ બનાવી તે ચોપડવા કહ્યું. આ પાઠ આર્યાલિપકમાં છે.

૯. એક સ્નેહીએ કુકડવેવાના બૂફાને ધોએલ ધીમાં મેળવી ચોપડવા કહ્યું.

૧૦. એક સ્નેહીએ ધોએલ ધીમા શાંખજીર, સોનાગેર અને જરા કપૂર મેળવી તેનો મલમ ચોપડવા સૂચના કરી.

૧૧. એક બહેને મને એવી સલાહ આપી કે કુંવારપાદાનો રસ મળી ગએલા અંગ ઉપર લગાવવાથી બળતરા કभी થાય છે અને પાક થતો નથી.

૧૨. એક વૈદ્યરાજે મને એમ કહ્યું કે પીપળાની છાલમા ક્ષાર નથી તેથી તેના છોડીયાં બાળા કોલસા જેવાં કરી વાટી શીશીમા ભરી રાખવા. દાઝેલા કે બળા ગયેલા ભોમ-ઉપર ધોઝેલ ઘીમા તે રાખ ચોપડવાથી તરત આરામ થાય છે.

આ સિવાય ઘણા ઉપચારો સૌ સૌએ પોતાના અનુભવના કહ્યા તેમથી અને ઉપરના આ પ્રયોગોમાં કાંઈક વજનવાળા જણા-વાથી તે બતાવ્યા છે.

સામાન્ય સૂચના:—ઉપચારો ગમે તેટલા હોય પણ સામાન્ય ધીરજ વગરના માણસને એક પણ ઉપચાર હાથ લાગતો નથી. વળી ઠંડક માટે પાણીનો ઉપયોગ કરવાથી દરદ વધે છે અને કદાચ વધારે બળેલ હોય તો મૃત્યુ પણ થઈ જાય છે, માટે બળવા ઉપર કદી પણ પાણી નાખવું નહિ. તેજ જેવી બીજી એકે વસ્તુ ઠંડક આપનારી નથી. વળી કપડા બળવાથી ઝાળ ઉઠે તો ગભરાયા સિવાય અને દોડાદોડ કર્યા સિવાય નીચે મુજબ જવું અને લોટવા મઢી પડવું, તેથી ઝાળ ઝોલવાઈ જશે. દરમિયાન મદદ માટે આજો-ટતાં આજોટતાજ ખૂબો ગારવી. વળી ઝાળ ઝોલવવા પાણી કદી પણ ન નાખવું; પરંતુ ગોદડું, રોતજી કે કોઈ જાડુ કપડું જેમ અને તેમ જલદી લપેટી દેવું. કપડા ખોટી શરમ ગમ્યા સિવાય કાઢી ફેંકી દેવા અને તે વખતને યોગ્ય જેવું વાતાવરણ હોય તેને અનુકૂળ કાર્ય કરવું.

બળવાનું કે દાઝવાનું ઘણું લાગે બૈરાઓનાજ નસીમમા હોય છે. તેઓ સધડી, ચૂલા કે રટવ પાસે બેસી કપડા સંક્રાર્યા સિવાય હરકર કરે છે અને તેમથી ઝાળ લાગી બળી જવાય છે, માટે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું કે આપણા કપડા અમિતી નજીક ન જાય. ફરતા ફરતા કે સ્ત્રીજ વસ્તુ લેતાં અગર તો રટવની પીન લગાવતા પણ સાવચેતી રાખવી. પારસી કે યુરોપીઅન રસોડામા લટ્ટીઓ હોય છે તેથી તે લોકોને ઉભે ઉભે રાધવાનું હોય છે, તેથી તેઓમા બળા જવાના ઇસો ઓછા થાય છે, બ્યારે આપણામાં જમીન પર ચૂનો કે રટવ અગર સગડી રાખી કામ લેવાનું હોય છે, માટે હંમેશાં ખૂબજ સાવચેતી રાખવી (‘‘વૈદ્યકપતર’’ માસિકના એક અંકમાંથી)



## ૧૧-તમાકુ અને ચાહ-કોફી ઝેરી છે

પ્રશ્ન—તમાકુના ઉપયોગ માટે આપનું શું કહેવું છે ?

ઉત્તર—૪૦૦ વર્ષ પહેલા અમેરિકામાં તમાકુનો ઉપયોગ કરવાની શરૂઆત થઈ. આ વનસ્પતિનું સેવન મનુષ્યનાં શરીરને ઘણુંજ નુકસાનકારક છે, પણ તેનો ઉપયોગ દુનિયાના તમામ ભાગમાં મોટા પ્રમાણમાં ચાલુ થયો છે. આજના સુધરેલા કહેવાતા સમાજમાં તેનો ઉપયોગ વધારે પ્રમાણમાં થાય છે. સિગારેટનો પ્રસાર ગામડાથી માંડીને રાજના મહેલ સુધી થયો છે. તેનો ઉપયોગ કરવો એ એક સભ્યપણાનું લક્ષણ સમજાય છે; ઉલટું તેનો ઉપયોગ ન કરનારજ જંગલી ગણાય છે.

પ્રશ્ન—તમાકુની શરીર ઉપર શું અસર થાય છે ?

ઉત્તર—તમાકુના ઉપયોગથી શરીરના આરોગ્ય ઉપર ઘણી ખરાબ અસર થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ તેથી મનુષ્યના નૈતિક જીવન ઉપર પણ અનિષ્ટ પરિણામ થાય છે. ૨૦ વર્ષનો જુવાન તમાકુના ઉપયોગથી ૬૦ વર્ષના વૃદ્ધ માણસ જેવો નિસ્તેજ જણાય છે. તમાકુમાં જે વિષ છે તેથી મનુષ્યનું યકૃત, હૃદય, મૂત્રપિંડ, ફેફસાં વગેરેની ક્રિયા ઘણીજ બગડી જાય છે. દિવસે દિવસે સ્ત્રીવર્ગમાં પણ સિગારેટ પીવાનું વ્યસન વધતું જાય છે. યુરોપીઅન સમાજની તમામ સ્ત્રીઓ આ વ્યસનને આધીન થએલી છે. ધુત્રપાનથી મનુષ્યનો સર્વ બાળુથી અધઃપાત થાય છે. ઘણા માણસો આ વ્યસનથી ગાંડા બને છે.

પ્રશ્ન—આ કોશીના સેવન માટે આપનો શો અભિપ્રાય છે ?

ઉત્તર—આ બન્ને પેયમાં સેંકડે ૬ ટકા ઝેર છે. આ પદાર્થોના સેવનથી તાત્કાલિક ઉત્તેજન મળે છે અને મનુષ્યને થાક ઉતર્યા જેવું લાગે છે, પણ થોડા વખત પછી વધારે થાકવા જેવું લાગે છે. આ પેયોનો ઉપયોગ કરવાથી નિદ્રાનાશ અને અપચતનો વ્યાધિ લાગુ થાય છે. જઠરાગ્નિ મંદ થાય છે. થોડા વર્ષ પછી આ પેયોથી જોઇએ તેટલું ઉત્તેજન મળતું નથી તેથી મનુષ્ય મદ્યનું સેવન કરતા શીખે છે. અમેરિકામાં દિવસે દિવસે આ વ્યસનથી આગ અને કોકેનનો પણ પ્રચાર વધતો જાય છે. માણસને આદત પડે છે તેમ તેમ વધારે ઉત્તેજક પદાર્થનું સેવન કરવાની જરૂર ઉત્પન્ન થાય છે.

પ્રશ્ન—આ, કોશીના વ્યસનથી છૂટા થવાનો કયો ઉપાય છે ?

ઉત્તર—આ પદાર્થોનું સેવન ન કરવાની ઇચ્છા પ્રથમ થવી જોઈએ. રોજ લેવાના પેયમાં આનું પ્રમાણ ધીરે ધીરે કમી કરવું જોઈએ,

દૂધનું પ્રમાણ વધારવું જોઈએ, નિયમિત વ્યાયામ કરવાની ટેવ પાડવી જોઈએ અને ખોરાક સાદો લેવો જોઈએ. ફળ અને ફળના રસનો ઉપયોગ રોજ કરવાથી આ વ્યસન છોડવામાં મદદ થાય છે. મનથીજ આ પેથો માટે તિરસ્કાર હિતજ થવો જોઈએ. બાલ ઉપચારોથી આ વ્યસનથી છૂટકો થાય એમ નથી. ( ડોક્ટર કેલોગના પુસ્તક પરથી )

## ૧૦૦-તમાકુનું ઝેર

( લેખક:-શ્રી ગુલઝારીલાલ નંદા )

માણસના શરીરની રચના બહુ અટપટી છે. હજારો વર્ષોના અનુભવોથી માણસ આજે જાણતો થયો છે કે કયો જાતનું જીવન જીવવાથી શરીર તંદુરસ્ત રાખી લાંબુ આયુષ્ય ભોગવી શકાય છે. તે સાથે તે એ પણ જાણે છે કે કયો ટેવોથી તેની કુશળતા, તંદુરસ્તી, કાર્યશક્તિ તથા આવરદા ઓછી થાય છે. તમાકુનો ગમે તે રૂપે ઉપયોગ કરો પણ એ વસ્તુ જીવન ટૂંકાવનારી વસ્તુઓમાં મુખ્ય સ્ત્રીજ છે એ હકીકત અજો બધાજ એકમત છે. કેટલાય નિદાન દાકતરો તો માને છે કે દારૂ કરતા પણ તમાકુ શરીરને વધુ હાનિકારક છે. તમાકુ સૂધવી તેમજ ખાવી એ બંને ખરાબ તો છેજ; પરંતુ ખીડી, હોકો કે ચૂંગી તેથી વધુ નુકસાનકારક છે કારણકે ખીડી વગેરેના ધુમાડામાં અર્ધા ભાગ જેટલું નાઇકોટીન નામનું જલદ ઝેર હોય છે અને તેનાં ધુમાડો શ્વાસોચ્છ્વાસમાં જતો હોવાથી તુરત ફેફસાંમાં પ્રસરી જાય છે. ખીડીની માત્ર એક ફૂંકથી શરીરમાં પોણા ભાગનું નાઇકોટીન ઝેર પ્રવેશ કરે છે.

તમાકુથી શરીરને નુકસાન થાય છે તેનું ખાસ કારણ છે. તમાકુમાં નાઇકોટીન નામનું ઝેર રહેલું છે. આ ઝેર સોમન કરતા પણ વધુ જલદ હોય છે. આ ઝેરના એક કે બે ટીપાં ઉદર, બિલાડી કે ફૂતરાના શરીરમાં દાખલ કરવાથી તેમનું તુરત મોત થાય છે એ પ્રયોગથી નિહ થયેલી વસ્તુ છે. તમાકુના ધુમાડાવાળી હવા શ્વાસમાં લેનાર દરેક જાણે છે કે તેથી માથું ધૂમવા મારે છે. આ ખીનું કશું નહિ પણ નાઇકોટીનની ધીમી અસર હોય છે. માણસનું શરીર શરૂ આતમા તો આ ઝેરનો સામનો કરે છે પણ છેવટે શારીરિક તથા માનસિક તંદુરસ્તીને ભોગે તેનો ગુલામ બને છે. તમાકુમાં આ ઝેર વીસ ટકા જેટલું હોય છે.

લેખ કંટાળો દૂર કરવા તથા દુઃખ ભૂલવા તમાકુ લે છે પણ તેમને તેથી સાચી શાંતિ મળતી નથી ઉલટું તમાકુમાં રહેલા નાઇકોટીન ઝેરની અસરથી થાક અને કંટાળો પહોંચાડનાર શરીરના

તાંત્રીઓ જાડ અને જાડા બને છે અને તેમને યાક કે કંટાળાની ખબર પડતી નથી. તમાકુ શ્રમ કે ચિંતા દૂર કરતી નથી પણ તે તો ફક્ત તેનું જ્ઞાન ચણું અટકાવે છે.

તમાકુથી થતી હાનિની ચોટી વિગતો અત્રે આપી છે:—

૧ તમાકુથી શરીરમાં કમતાકાત આવે છે, હૃદયનાં ધબકાગ અનિયમિત બને છે અને તેનું દદ વધારે છે.

૨ તે કોટી બગાડે છે અને તેની અસરથી ચામડી કિણ્કી બને છે.

૩ તમાકુ લેવાથી વારંવાર થુંકવું પડે છે. વધુ પડતું થુંક બહાર જવાથી ખોરાક પચાવનાર પાચકરસ (સેલ્વિયા) વેગ્રાય છે અને પરિણામે પાચનશક્તિ ઘટે છે. તે કાળજ્જના કામમાં પણ મુશ્કેલીઓ ઉભી કરે છે.

૪ તમાકુ યાનતાંત્રીઓનો નાશ કરે છે.

૫ નાની ઉંમરે તમાકુનો કાચખી ઉપયોગ કરવાથી શરીરનો વિકાસ અટકે છે.

૬ તેના ઉપયોગથી ગળું જોલાય છે, મોના મજબૂતાંત્રીઓ ઉશ્કેરાય છે અને કાકડાઓ ફૂલી જાય છે. એક વિદ્વાન ડોક્ટરે લખ્યું છે કે ગળાની આદીના તપામેલા દરદીઓમાંથી ૯૬ ટકા દરદીઓને તે રોગ તમાકુ મોટા પ્રમાણમાં વાપરવાને અંગે લાગુ પડ્યો હતો. તમાકુ ફેફસાંને પણ ઉશ્કેરી મૂકે છે.

૭ તે હાલ બગાડે છે અને શ્રવણશક્તિ ઘટાડે છે.

૮ તે મગજ તથા યાનતાંત્રીઓને હાનિ પહોંચાડે છે.

૯ તે આસોઆંધ્રીસને ગંધાતો કરે છે અને અવાજને ખેંચેલા બનાવે છે.

૧૦ તે ગ્લાઝ અને સૂધવાતી કુદરતી શક્તિઓને દબે છે અને તબિયત બગાડનાર તીખા તગતમના ખોગકની બૂખ તથા ખોટી તરસ પેદા કરે છે.

૧૧ તે માણસમાં રહેલી જીવનશક્તિ ઓછી કરી આયુષ્યને ઘટાડે છે.

૧૨ તમાકુ અવાજને પોચા બનાવે છે અને દાંતમાં સડો ફેલાવી પૃ (પાયોરીઆ) પેદા કરે છે.

૧૩ તમાકુ માણસને કમતાકાત બનાવે છે.

**મજબૂરો અને તમાકુ**

તમાકુના વ્યસન સાથે આપણને વધારે મંબધ છે કારણકે મજબૂર વર્ગમાં એ ખૂબ બહોળા પ્રમાણમાં ફેલાયેલું છે. મજબૂરો યાક કે માનસિક શ્રમ દૂર કરવા બીડીનો આશરો શોધે છે. સાચી રીતે તો તેમણે તેમની ખરાબ દશા બૂલી જવાનો પ્રયત્ન કરી તેમનું

આરોગ્ય વધારે બગાડે એવી ટેવેના આશરે લેવા કરતા વધુ પૌષ્ટિક ખોરાક, કામગીરીની અયોગ્યપ્રદ સ્થિતિ અને કામના ઓછા કલાકો કરાવવા માટે લડત કરવી જોઈએ. મનુરો કેટલા બધા પૈસા ખીડી ફૂંકવામાં ખર્ચે છે તેનો પણ જરા ખ્યાલ કરો !

### સ્રીઓ અને બાળકો

સ્રીઓ તથા બાળકોનો પ્રશ્ન તો અતિ ગંભીર છે. મનુર વર્ગના બાળકોમા ખીડીનો મોટા પ્રમાણમા પ્રચાર થાય છે અને સ્રીઓમાં પણ આ કુટેવ વધુને વધુ પ્રસરતી જાય છે એ પણ એટલીજ સાચી હકીકત છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે તમાકુના સેવનથી બાળકોનો વિકાસ અટકે છે. સ્રીઓની શારીરિક સ્થિતિ ઉપર અને ખાસ કરીને તેમની માતૃત્વ શક્તિ પર પણ ખૂબજ માડી અસર થાય છે. પીએનાના એક દાકતરે એવો અભિપ્રાય આપ્યો છે કે કારખાનામાં કામ કરતી સ્રીઓના બાળકો અપંગની કે દૂધી આવ રહવાળા હોવાના કારણોમાં તમાકુ મુખ્ય ભાગ લેજવે છે. તમાકુ પીનાર માતાઓના ધાવણમા તમાકુનું ઝેર પૂરેપૂરું ફેલાયેલું માલુમ પડે છે. ગર્ભવંતી સ્રીઓ ખીડી પીએ કે જે ઝોરડામાં ખીડીનો ધુમાડો ફેલાતો હોય ત્યાં વધુ વખત રહે તો ગર્ભને ગંભીર નુકસાન થવા સંભવ છે. ખીડી પીનાર માતાઓમા કસવાવડ તથા મરેલા જન્મોનું પ્રમાણ ખૂબજ મોટું હોય છે ન્યારે માતા અને પિતા બંને ખીડી કે તમાકુના વ્યસની હોય છે ત્યારે તો આ બધાં પરિણામો વધારે ભયંકર સ્વરૂપમા માલુમ પડે છે

( ફેબ્રુઆરી ૧૯૩૬ ના “ સર્વોદય ” માસિકમાંથી )

## ૧૦૧-અફીણનું ઝેર અને તેનું વારણ

( લેખક — શ્રી તેજલાલજી વૈદ્યજીવજી )

આધુનિક સમયમાં અધિકાંશ સ્રીઓ પોતાનાં દુધ-પીતા બાળકોને અસાનતાવશ અશીણ ખવડાવે છે, જેના ફળસ્વરૂપ બાળકો મોટી ઉંમરે આળસુ, કમજોર અને ક્રાંતિહીન થઈ જાય છે. અશીણ ઝેર છે અને ન્યારે કાર્ષવખત સ્રીઓ જલ્દીથી જૂલી જઈ માત્રાથી વધુ અશીણ આપી દે છે, ત્યારે પરિણામમાં બાળક પડકાર રહે છે. તે હવાવવા-ચવાવવાથી પણ અં આ નથી કરતું ત્યારે ઘરની સ્રીઓ, અને બાળકના માતાપિતા, સ્વજન ગણગણ જઈને યોરબકોર કરી રડે-ફૂટે છે તેઓ સમજે છે કે બાળકને જૂત-ડાકણ વગળી ગયું, અને પછી જૂવા-ડાકલીઆને બોલાવાય છે અને આ પ્રમાણે તમાગો

નેવા લાઇઓ અને બહેનોની બીડ થઇ જાય છે. ભૂત-પ્રાકૃતીઆ બાળકોને તીક્ષ્ણ ધૂણી અને ચપ્પડોનો માર મારે છે અને કાન ફૂંકે છે. આ પ્રમાણે તેઓ બાળકોને બહુ દુઃખ આપે છે અને તે લાંસુધી કે તેના ગાલ-કાન અને પીઠ મારના કારણે સજી જાય છે. પરંતુ તેઓ નથી સમજતા કે બાળક કોઇ બીજાજ કારણથી અચેત છે ! મને એવા કેટલાયે બાળકોની ચિકિત્સા કરવાનો વખત આવ્યો છે જેઓ આવી રીતે અચેત હતા અને જેને ભૂત લોકો બહુ મોટા 'વજ-ગાડ' કહી માડ્યા ગયેલ. બાળકોના માતાપિતા નિરાશ થઇને બ્યારે મારી પાસે આવેલ ત્યારે જે વિધિથી વધુ અશીષુ ખાનારા બાળકોને સાજા કરેલ તેજ અનુભૂત ચિકિત્સા અહીં બાળકો તથા ગૃહસ્થોના લાભાર્થે લખી જણાવું છું.

### ચિકિત્સા વિધિ

આવા સમયે મુરા ચિકિત્સકે પહેલાં બાળકની માને પૂછી લેવું કે અશીષુ વધુ તો નથી અપાયું. ક્યારેક સ્ત્રીઓ પોતાના પતિ, સાસુ કે સસરાના ડરથી ખોડું પણ બોલે છે. એટલે વૈદ પોતાની બુદ્ધિથી કામ લઇ ઉપચાર કરે અને અશીષુનું ઝેર જે રીતે હોય તે જલદીથી નષ્ટ કરે.

### ઉપચાર ( વિપશમન કરનારા યોગ ) -

(૧) કાગળને પીસીને દૂધમાં પીવડાવવો.

(૨) અશીષુ જેટલું આશુ હોય તેનાથી બમણી હીંગ દૂધમાં ઘસીને પીવડાવે તો અશીષુનું ઝેર નષ્ટ પામે છે.

(૩) અરીસાને પાણીમાં ખાંડી, બાળકને પીવડાવે. આનાથી અશીષુનું ઝેર સર્વથા નષ્ટ પામે છે.

(૪) કાસમઠ ( કરોંદી )ના પાનને પાણીમાં પીસી-ગાળા પીવડાવવાથી વિપ નષ્ટ પામે છે.

(૫) ઠાળાં મરી તો. ૧, સિંધાલૂણ તો. ૧, લીંબોળા તો. ૨.- આ ત્રણે ખાંડી મધ સાથે મેળવી આપવાથી સર્વ પ્રકારના વિપનું શમન કરે છે.

(૬) વમનકારક ઔષધો આપવાથી અથવા નેત્રવાળાનાં પાનનો રસ થોડો થોડો પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થાય છે.

(૭) કપાસનાં પાન, લીંબડાનાં પાન અને ધંતૂરાનાં પાન જળમાં ઘૂંટી લેવાં. તેના ૫-૫ ટીપાં પિવડાવવાથી ૩-૪ કલાકમાં નશો દૂર થઇ જાય છે. બધી દવાઓ યોગ્ય માત્રાથી સમજીને દેવી.

### અશીષુ છોડવાનો પ્રયત્ન

કેસર, અશીષુ, જયફળ, ઝેરડના મૂળનું ચૂર્ણ.-આ બધાં ૧-૧

તોલો લઈ એરંડાના પાનનો સ્વરસ નાંખી ખરલ કરવું. ૨ તોલા સ્વરસમા જરા મધ મેળવી ઘૂંટી, ચણા જેવડી ગોળાઓ બનાવી લેવી.

સેવન વિધિ:—જેટલું અશ્રીલું બાળકને અપાતું હોય તેનાથી આ અર્ધી ગોળા મેળવી ખવડાવવી. આ પ્રકારે જેમ જેમ તબિયત સારી થતી જાય તેમ તેમ અશ્રીલું ઓછું કરતા જવું અને ગોળાઓ રહી જાય ત્યારે ગોળા રોજ ઓછી કરતી જવી. આ પ્રકારે ધીરે ધીરે ૧૫-૨ માસમા જ્યારે ગોળા પર બાળક આવી જાય ત્યારે ઉપરોક્ત દવામાં ગુગળ વધુ નાખવો. આ પ્રમાણે એક-બે માસ પછી શુદ્ધ ખંડભરમ પણ નાખવી અને ચણા પ્રમાણે ગોળા બનાવી બંને વખત આપવી. આવી રીતે બચ્ચાંઓની અશ્રીલું લેવાની ટેવ ઘૂંટી જાય છે અને તેના વિકારનું શમન થઈ જાય છે. આ યોગ વૈદ્ય ગોકુલપ્રસાદજી-ઘાટમપુર (કાનપુરવાળા)નો છે. ઉપયોગી સમજી લખ્યો છે. પરીક્ષા કરી ગુણાવગુણ પ્રકાશિત કરશે.

### અશ્રીલું છોડાવવાનો યોગ

જેટલું અશ્રીલું ખાતા હો તોટલીજ માત્રામાં શુદ્ધ ઝેરકાચણાની ગોળા આપવી (ગોળા બનાવી લેવી) અને અશ્રીલું આપવાને સમયે જેટલું અશ્રીલું આપતા હો તોટલીજ ગોળા કાચણાની આપવી જેથી આમા અશ્રીલુનો વિકાર નહિ થાય અને અશ્રીલુની તલબ નાશ પામશે. ફરી બે-ચાર આઠવાડિયામા ધીરે ધીરે કાચણા પણ મુકાવી દેવા. આનાથી અશ્રીલું અચાનક છોડતી વખતે થતા કોઈ ઉપદ્રવ નથી થતા. આ પ્રયોગ અનુજીત છે. (મોટા માણસો માટે છે.)

બધાથી ઉત્તમ તો એ છે કે બાળકને જન્મથીજ અશ્રીલું ન દેતા નીચે લખેલો યોગ આપવાથી બચ્ચા તંદુરસ્ત રહે છે.

### નેમા બાલયોગામૃત

જાયફળ, વજ, દેકામારી, સિંધાલૂ, કાંકયનાં ખીજ, હીંગ, હરડે, ટંકણખાર ફલાવેલ, એ મર્વ સમલાએ લઈ ચૂર્ણ કરી થોડા દૂધમા ઘસી પીવડાવવું. આનાથી અશ્રીલું આપવાની જરૂર નથી પડતી અને કોઈપણ વ્યાધિ બાળકને ઘુરત હેરાન કરે નથી.

(ઓગસ્ટ ૧૯૩૮ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી)





# ૧૦૨-મનુષ્ય-જીવનમાં સર્પ અને તેના ઝેરનું સ્થાન

મનુષ્ય-સમાજમાં સર્પનું સ્થાન હંમેશાં અનોખું રહ્યું છે.

ગુપ્ત-ધનના રક્ષક તરીકે અને ગુપ્ત રોગોનું નિવારણ કરતા ચોપદાર તરીકેજ નહિ પણ દેવના તરીકે નાગનું પૂજન કરવાની પ્રથા ઘણીજ જૂની હોવા ઉપરાંત હજી આજે પણ તે દુનિયાના અનેક ભાગમાં પ્રચલિત છે.

કેટલાક દેશોમાં તો ખોરાક તરીકે સર્પનો ઉપયોગ થતો અને ધાય છે એટલુંજ નહિ પણ તેને એક ઘણીજ કિંમતી વાની લેખ-વામાં આવે છે અને જાપાનમાં તો હજી આજે પણ તેનો એટલી હદ સુધી ઉપયોગ થઈ રહ્યો છે કે કેવળ તેના પાટનગર ટોક્યોમાં માત્ર હંમેશના લગભગ ૧૦૦૦ સર્પોની માગ રહે છે.

આમ છતાં સર્પનો સહુથી વધારે મહત્ત્વનો ઉપયોગ તો વૈદ-કને અંગેજ થયો છે અને તેનું લોહી, માંસ, ચામડી અને ઝેર પણ એક યા બીજા દર્દની સારવાર માટે ઉપયોગમાં લેવામાં આવ્યાં છે.

અયબત્ત, આ ઘણાખરા નુકષાઓ આજે નાશ પામ્યા છે અને તેથી તેનો લાભ આપણે હિંદી શરીરોએ એમ નથી.

પરંતુ તેથી મૂળ હકીકતમાં ફેર પડતો નથી, કેમકે આજે તો પશ્ચિમના વિજ્ઞાનવેત્તાઓની પ્રયોગશાળાઓમાં પણ આકરામાં આકરા દર્દોના અસરકારક ઉપાયો શોધી કાઢવા માટે સર્પનો ઉપયોગ કરવાનાજ પ્રયોગો થઈ રહ્યા છે.

## સર્પનાં ખેતરો

ખરી રીતે જોતાં તો સર્પનો તબીબી સારવાર માટે લાભ હિંદાવવાના પ્રયોગો એટલા વિસ્તૃત બન્યા છે કે તેને અંગે સર્પની વધતી જતી માંગને પહોંચી વળવાનું મુશ્કેલ બનતાં લંડન, પેરિસ, ન્યુયોર્ક, મુંબઈ, કલકત્તા, પોર્ટ એલીઝાબેથ અને બેન્ગલોરમાં સર્પોના ખાસ ખેતરો વસાવવામાં આવે છે.

આ ખેતરોમાં સર્પોને રહેવાના રાફડા તૈયાર કરવામાં આવે છે અને બીજી રીતે પણ તેમને આકર્ષવા માટેની બધી સગવડો પૂરી પાડવામાં આવે છે. વળી તેમની પાસેથી અવારનવાર તેમનું ઝેર કાઢી લેવા સિવાય બીજું કંઈજ કામ પણ લેવામાં આવતું નથી એટલે તેઓ આનંદથી ત્યાં રહે છે અને આનંદ કરે છે. આમ છતાં કેટલીક વખત

તો સર્પનાં ઝેરની માગણી એટલી બધી વધી પડે છે કે તેને પહોંચી વળવાનું અશક્યજ બને છે.

દાખલા તરીકે હમણાંજ થસેલસની ઇસ્પિતાલમાં એક ઘણાંજ અસામાન્ય દર્દથી પીડાતા એક નવજન્મવાનને સર્પના ઝેરથી આરામ મળે છે એમ તેની સારવારમાં રોકાએલા એક જંગલિખ્યાત તબીબને લાગતાં તેના માટે દુનિયાભરનાં પ્રાણી-સંગ્રહસ્થાનોમા તાકીદનો તાર કરવામાં આવ્યો અને તેને પશ્ચિમ બર્મિંગહામમાં પ્રાણી સંગ્રહ-સ્થાનમાંથી રાતોરાત બે બચકર સર્પોને કાચની પેટીમાં પેક કરી વિમાનદ્વારા થસેલસ રવાના કરવામાં આવ્યા.

અલબત્ત, પશ્ચિમના વિદ્વાનો સર્પની કિંમત હજી હમણાંજ સમજતા થયા છે; પરંતુ હિંદ, ચીન, મિસર અને અન્ય પૌર્વાત્ય દેશોમાં તો સેંકડો વર્ષો થયા સર્પોના અનેકવિધ ઉપયોગ થતાજ રહ્યા છે, એટલે તેમને મન તો આમા કંઈજ નવીનતા નથી.

મિસરમાં રક્ત-પિત્તિયાઓને સર્પના ખોરાક ઉપર રાખવામાં આવતા અને હાથીપગા માણસોને સર્પનું માસ કે સરકો આપવામાં આવતાં હતાં. આ ઉપરાંત મધ્ય યુગમાં તો ઘણાં અસાધ્ય દર્દો સર્પના ઝેરથી મટ્યાં હોવાના અનેક દાખલાઓ ઇતિહાસને પાને નોંધાયાજ છે.

### સર્પનું ઝેર મેળવવાની રીત

હિંદમાં પણ સદીઓ પહેલાંથી સર્પ અને સર્પના ઝેરનો તબીબી ઉપયોગ કરવાના અનેક માર્ગો અખત્યાર થઈ રહ્યા છે.

જૂના જમાનાના વૈદો સર્પનું ઝેર એકઠું કરવા માટે એક લાકડાં-ના કટકા ઉપર સર્પનો કબ્બ મરાવતા અને તેને પરિણામે વહેતું થયેલું ઝેર કળના પાંદડાં ઉપર ગ્રીલી લેતા. સર્પનું ઝેર મેળવવા માટે અત્યારે અખત્યાર કરવામાં આવતી રીત આથી તદ્દન જુદીજ છે એટલુંજ નહિ પણ તે વધારે જોખમી પણ છે. આ રીત મુજબ સર્પને એક લાકડીના જોરે રાફડામાંથી બહાર કાઢવામા આવે છે અને પછી તેને જમીન ઉપર પછાડવામાં આવે છે. તેના પ્રત્યે ચલાવવામાં આવતા આ જાતના વર્તનથી તે ખૂબ ગુસ્સે થઈ સિસકારો બોલાવે છે. ઉપલક દૃષ્ટિથી તો તેના આ સિસકારાની જાણે કાંઈને કંઈજ પડી ન હોય એમ લાગે છે પરંતુ તેના વ્યાજબી ગુસ્સા પ્રત્યે દાખ-વવામાં આવતી આ જાતની બેદરકારીથી તે વધારે ગુસ્સે થઈ બીજો સિસકારો નાખે તે પહેલાં તો તેને જોઈ પકડી ઉઘો કરવામાં આવે છે અને તેના મોમાં એક દાચની પ્યાલી ખોસી દેવામાં આવે છે. આ દાચની પ્યાલી ઉપર સર્પ પોતાનો બધો ગુસ્સો દાલવવા તેને જોરથી કરડે છે પરંતુ તેથી તેની ઉપર કંઈજ અસર થવાને બદલે

ઉલટું તેની ફેણમાંથી દહવાતું ઝેર આ ખાલીમાંજ દહવાઈ જાય છે.

ઝેરનો પ્રાથમિક ધોષ શમ્યા બાદ પેલો માણસ તેના માથા ઉપર હાથ ફેરવી તેને પંખાએ છે અને એ રીતે જે કંઈ ઝેર બાકી રહ્યું હોય તે પણ દહવી નાંખવા તેને ઉત્તેજે છે. પરંતુ આટલી બધી મહેનતે અને જોખમે મેળવવામાં આવેલું ઝેર આખરે તો બહુજ થોડું હોય છે-માત્ર બે ચાર ટીપાં જેટલુંજ હોય છે. આમ છતાં તેની કીંમત અત્યેક હોય સર્પને રાજી કરવા દૂધનો ખાતો કે ઇર્ષાનો રસ તેને ગળે રેડવામાં આવે છે અથવા તો જો તેને ખાસ ખુશ કરવાનો ઇરાદો હોય તો તેના પાંજરામાં એકાદ ઉંદરડો ફેંકવામાં આવે છે; કેમકે ઉંદર એ સર્પનો સહુથી પ્રિયમાં પ્રિય ખોરાક છે.

આ વિધિ પછી જ્યાં સુધી તેની ફેણમાં નવું ઝેર ભરાય નહિ ત્યાં સુધી તેને આરામથી પડી રહેવા દેવામાં આવે છે, એટલુંજ નહિ પણ તેને જો એટલો રાજી રાખવાનો પ્રયાસ કરવામાં આવે છે.

### સર્પના ઝેરના શતવિધ ઉપયોગ

સર્પનું ઝેર આમ તો અશુદ્ધ હોય છે અને તેથી દવા તરીકે તેનો ઉપયોગ કરતા પહેલાં તેને શુદ્ધ બનાવવું પડે છે. વિશુદ્ધિના આ કાર્ય માટે જુનાં જુનાં ઢોરોનું પિત્ત ખાસ કામમાં આવે છે અને આપણા ઘેરો તો તે માટે બેંસ, મોર, માછલી કે સૂરના પિત્તનો ધણી વખત તો એકસામટોયે ઉપયોગ કરતા. શુદ્ધ કર્યા વિનાના મૂળ ઝેરનો રંગ ઝાખો પીળો હોય છે અને જો કે ધણી ખરી જાતના સર્પના ઝેરમાં કંઈ સ્વાદ પણ નથી હોતો છતાં કોણાનું ઝેર તો અત્યંત દડવું હોય છે.

શુદ્ધ થયા બાદ આ ઝેરના શતવિધ ઉપયોગ થાય છે એટલુંજ નહિ પણ તે એટલું પ્રજળ હોય છે કે ધણી વખત તો સોાઈની અણી ઉપર જેટલું ઝેર લઈ ચકાય એટલુંજ દવા તરીકે આપવામાં આવે છે.

સુશ્રુત સહિતામાં તો પ્રદર, માનસિક નબળાઈ અને હૃદયની નબળાઈ માટે તેને અકસીર ઉપાય તરીકે વર્ણવવામાં આવ્યું છે એટલુંજ નહિ પણ કોયેરામાં કે યકૃતનાં દર્દોમાં પણ તેનો છૂટથી ઉપયોગ કરવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે.

ચામડીનાં દર્દો માટે સર્પનું લોહી ખૂબ અકસીર છે એવું વિધાન પણ તેમાં રજૂ કરવામાં આવ્યું છે.

આજના વિજ્ઞાનવેત્તાઓ પણ સર્પના ઝેરનો જે ઉપયોગ કરે છે તે જેટલો વિધવિધ છે એટલોજ ચમત્કારિક છે. ક્ષય, ભગંદર, વાધ, હડકવા અને અખંડ લોહીસ્રાવ જેવા લયંકર અને જીવલેણ

દહો સર્પના ઝેરથી સારાં થઈ શકે છે એવો તેમનો દાવો છે.

શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં સહેજ પણ ધા થતા મરણ નીપ-જતા સુધી લોહીસાવ ચાલુ થવાનું લયાનક દર્દ હિંદમાં હજુ બહુ જાણીતું નથી થયું; પરંતુ રશિયાના ઝાર-કુટુંબના ધણા માણસો તેનો ભોગ બન્યા હોય યુરોપમાં તો તે ખૂબ જાણીતું થયું છે એટલુંજ નહિ પણ તે લગભગ અસાધ્યજ ગણાતું થયું હતું.

આમ છતાં, સર્પના ઝેરના સેવનથી તે લગભગ સર્વાંશે સાર થઈ શકે એટલુંજ નહિ પણ લગદરતું લયકર દર્દ પણ આજ દવાથી ખૂબ હળવું બને છે એવો પણ આજે વિશ્વાનવેદાઓનો દાવો છે.

પરિણામે, જેમ જૂતકાળમાં તેમ ભવિષ્યકાળમાં પણ સર્પની ઝેરીશી જાત મનુષ્ય જીવનમાં ખૂબ મહત્વનોજ નહિ પણ ધણે હિતાવહ અને ઉપયોગી ભાગ ભજવશે એમ લાગે છે.

(“ હિંદુસ્તાન પ્રભામિત્ર ” દૈનિકના એક અંકમાંથી )

## ૧૦૩-વિપ-ચિકિત્સા

(બનારસ નગરમાં ભરાયેલ ૨૬ માં અખિય ભારતવર્ષીય વૈદ્ય-સંમેલનમાં વિપચિકિત્સા પરિપક્વના અધ્યક્ષ મુખોપાધ્યાય શ્રીમાન દેવ-શર્મા, સાંખ્યતીર્થ, વેદાંતતીર્થ, એમ.એ નો નિબંધ નીચે મુજબ હતો -)

વિપચિકિત્સા એ શબ્દથી બે જાતની ચિકિત્સા સમજવાની છે. (૧) રોગોની ઝેરના યોગવાળી દવાઓથી થતી ચિકિત્સા (૨) ખીજી ઝેરી દવા કે ઝેરવાળા કંખ-દંશ વગેરેથી થતા ઝેરી પરિણામોની ચિકિત્સા. તેમાંની પ્રથમ રસચિકિત્સામાં સમાઈ જાય છે. “ જેમ કે ઉપરસ લોહ વગેરે ધાતુ, વિપ (ઝેર-સ્થાવર) અને પારદ-રમક આદિ ” મનાય છે કે રસ કરતા વધારે ગ્રહ ઔષધ ત્રણે લોકમાં કોઈ નથી. દ્વિતીય ચિકિત્સામાં રસના પ્રયોગો, વનૌષધિના પ્રયોગો અને મંત્રતત્ત્વ છે.

**વિપની ઉત્પત્તિ:**-સત્યયુગના આરંભમાં દેવ અને દાનવોએ સમુદ્રમંથન કર્યું ત્યારે અમૃત અને વિપ ઉત્પન્ન થયા. તેમાંથી અમૃત દેવ લોકોએ પીધું અને ઝેરથી વિશ્વનો વિનાશ થશે એવી દેવોની બીંતિને શંકા ભગવાને ઝેર પીને મિટાવી. પીતા વધેવ ઝેરનો રોષ ભાગ નાગ, વીછી વગેરે ચાટી ગયા અને બાકીનો ભાગ વનરપતિ, ઝાડવા, વેવાઓ, કંદમૂઝ અને જમીન પર છટકાઈ પડ્યો.

ત્યાર પછીથી સ્થાવર એટલે રિયર વિપ, ઝાડ, પાન, જમીનના ખનીજ, વિપ વગેરે તે; અને જંગમ એટલે પ્રાણી, પક્ષ, પેખી,

વીંછી, સાપનાં ઝેર. એમ બે-પ્રકારનાં ઝેર લોકોનાં જાણવામાં આવ્યાં. તે ઉપરાંત ગરવિષ-ગરદોષ નામે ત્રીજું ઝેર ગણાય છે, પણ તે કૃત્રિમ વિષ છે એટલે વિષપર્યાય વિષ નામને લાયક નથી એમ અમારો મન છે. શંકરકૃપાથી વિષ પણ અમૃત ગુણવાળું બન્યું છે. જરાજર માત્રામાં આપાય તો વિષ પણ અમૃત જેવું કામ કરે છે.

કેવલ માત્રાધિક થાય સારેજ ઝેરી અસર (અવક્રિયા) કરે છે.

**વિષયોગથી ચિકિત્સા:**-સન્નિપાત જેવા તાવમાં કે કાલેરા જેવી ભયંકર દશા વખતે કાળા સર્પના ગરલ સાથે દવા આપવાથી મરણ ઠાઠે પહોંચેલ દર્દી બચી જાય છે. નીચેનાં રસ ઔષધો તેવીજ સ્થિતિમાં વપરાય છે. મૃચિકાક્ષેપણુરસ, મૃચિકાભરણુરસ, ઘોરતૃસિંદુરસ, સન્નિપાતમૃદનરસ, શિવાપ્રસાદનરસ, ઔષ્ણકચર્ચિતામણીરસ, કાલાનલરસ અને મૃચિબૂખરસ. ઘણું ખત તો સાપના ઝેરને બદલે સાપનું પિત્ત વાપરવાનો આલ છે.

દરેક જાતના તાવમાં અને બીજા રોગોમાં વળનાગ વગેરે કંદ-વિશેની જલદી કાયદાકારક ક્રિયા સર્વ લોકનાં જાણવામાં છે. વાત-રોગમાં, જુદી જુદી જાતના કાઠમાં, રચાવર અને જંગમ વિપના પ્રયોગથી “અમાધ્ય જેવાં લાગતા દર્દો” સારા થાય છે. વળનાગ વગેરે કંદવિષ અને સર્પ આદિ પ્રાણીવિષથી કાઠ, કર્કટક નામનો સન્નિપાત, દુષ્ટ લોહીથી થતા રોગો મટે છે. છ માસ ઝેરના વિધીવત્ સેવનથી માણસની કાંતિ વધે છે. એક વર્ષના પ્રયોગથી દેવતા જેવી કાંતિ થાય છે, કેમકે માત્રા પ્રમાણે સેવન કરવાથી વિષ અમૃત જેવું કામ આપે છે.

### વિપલક્ષણ વિકારની ચિકિત્સા

રસજલનિધિમંથ ત્રીજા ખંડમાં તે દર્શાવી છે. અત્રે એક દાખલો આપીશ કે અશીણ ખાંધ જવાથી થયેલ અસર માટે તાજા ગાયનાં ડાણનો રસ વારવાર પાછને ઉલટી કરાવવાથી શાંતિ થઇ જાય છે.

### વિપસેવનમાં પૃથ્વાપૃથ્વ

ધી, દૂધ, સાકર, મધ, ઘઉં, સાહીયોખા, તીખાં, સિંધાલજી, દ્રાક્ષ, મીઠા પીણા, અહ્યર્ચ, ઠંડો પ્રદેશ, ઠંડી ઋતુ, ઠંડું જલ, આ પદાર્થો નિત્ય સેવન કરનારને સદા આરોગ્ય રહે છે. ઝેર અનુકૂળ આવી જાય તોપણ તીખું, ખાઈ, ખાટું સેવન ન કરવું. દિવસનિદ્રા, સૂર્યનો તાપ અને અગ્નિથી શરીરનું કાયમ બનતું રક્ષણ કરવું.

### સર્પ વગેરેના હંખના ઉપાયો

“વિપનો ઉતાર વિષ છે” એમ વિદ્વાનો કહે છે. રચાવર વિષથી જંગમ વિષ મટે છે અને જંગમથી રચાવર મટે છે. મોરનાં

પીંછાના નાસથી અને ગંધની સાથે ખાવાથી સર્પાતું ઝેર નાશ પામે છે. મોરના પિત્તની લાવના આપેલ-તીખાનુ ચૂર્ણ સૂંઘવાથી અને ખાવાથી સર્પાતું ઝેર મટે છે. રાત્રે ને દિવસ હાથમાં છતર ને સરસવ રાખી ફરવું, તેના અવાજ અને- હાવાથી સાપ નાસી જાય છે. જેઠીમંથના લાકડાનો દીવો જે ઘેરમાં બળતો હોય છે, ત્યાં કુવીક વગેરે સાપો રહેતા નથી. તાદળજના મૂળ ચોખ્ખાના ઘોવરામણમાં આપવામાં આવે તો તક્ષક જેવા ઝેરી સાપનું ઝેર પણ ઉતરી જાય છે.

ધરનો ધુસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળસહિત તાંદળજો, સફેદ ગરણીનાં મૂળ અને ધંધવારણીનાં મૂળ પાણીમાં પીસીને નાકમાં દીપાં મૂકવાથી ઝેરીલા સાપનું વિષ પણ ઉતરી જાય છે. પિંડતગર (તગર-ગંઠાડા) નાં મૂળ પુખ્ત નક્ષત્રમાં ઉમેડી લાવી, દંડ પર લગાડવાથીજ માત્ર ડંખાયેલાથી મૃત્યુ પામેલાને સારો કરે છે. છયાપોતાના ફળનો ગર્ભ ગાયના દૂધમાં પીસી, તેના લેપ, નસ્ય અને અંજનથી સાપ-કરડેલ માણસ જીવે છે. છયાપોતાનાં ફળનો ગર્ભ ઠંડા પાણીમાં પીસી તે ભોજન, પાન, અંજન, લેપમાં વાપરવાથી સર્વ વિષ મટે છે. પછી તે સ્થાવર વિષ હોય કે કર જંગમ વિષ હોય કે કૃત્રિમ કિંવા યોગજ વિષ હોય તોપણ એક તોલો દવાના સેવનથી જરૂર ફાયદો થાય છે.

સાપસન કે કુદડવેલ અથવા વરણી (સફેદ) નું મૂળ પણ તેવીજ રીતે નરમૂત્રમાં પીસી ભોજન, પાન, નસ્ય ને લેપમાં વાપરવાથી વિષ ઉતારે છે અથવા પહેરેલા કપડાની ગાંઠ સાથે દવા કેડે બાંધવાથી પણ ઝેરને ઉતારે છે.

(૧) હળદર, ટંકણખાર, જમફળ, મોરથૂથુ અને પારો તે બધાની સમાન કુદડવેલ આ વિષવજ્જપાત રસ સર્વ વિષને હણનારો છે.

(૨) સરસડાના ફૂલ, કઠ, એલચી, મનશીલ, સૂંઠ, મરી, પીપર, રેણુક બીજ, જેઠીમંથ, આકડાના મૂળની છાલ, હિંગ, સફેદ વજ, નગોડ અને ડમરો-દરેક એક એક તોલો લેવા. તેનો કવાથ કરી "પારદ ૧ તોલો, ગંધક તોલો ૧, અબ્રક તોલો ૧, કાંતલોહ તોલો ૧" આ મિશ્રણને તે કવાથની અલગ અલગ લાવના દેવી. ત્યારબાદ ધંધવારણી, ઉબી ભોરીગણી, આહી, કુંહાર (ખોડિયો), દાડમ, વાંદરી તથા કીયાના પ્રવાહીની લાવના દેવી. તૈયાર થયેથી ૧ રતી માત્રાની ગોળીઓ વાળવી. એક ગોળી ખાઈ ઠંડુ પાણી પીવું. આથી હડકા-યેલા શિયાળ અને કૃતરાનાં ઉન્માદરૂપી ઝેર નાશ પામે છે.

(૩) ગોરોચનને માણસના મૂત્રની લાવના આખા બાદ મધ સાથે સેવન કરાવવાથી શિયાળ, બિલાડાં, દેડકા અને સાપના ભય-કર ઝેર ઉતરે છે. આને સૂર્યોદય મહા અગદ કહે છે.

(૪) લસણ, મરી, પીપર, ત્રિફલા, ગાયત્રી ધી, આટલા બધાનો કંક (લુગદી) પીવાથી, ખાવાથી, નાકમાં નાખવાથી તે લેપ કરવાથી એમ ચાર પ્રકારે વાપરવાથી હડકાયા ફતરાના ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૫) કાળા ધંતૂરાના પાનનો રસ, ચૂંદ, ગાયત્રી દૂધ, ગાયત્રી ધી અને ગોળ, આ મિશ્રણ પાવાથી ફતરાતું ઝેર જરૂર નાશ પામે છે.

(૬) ધંતૂરો, ઉંઝરાનાં ફલ સાથે ચોખ્ખતું ધોવરામણ પીવાથી તેમજ ધંતૂરાનાં પાન, ગોળ, ઘી અને દૂધ લેવાથી ફતરાતું ઝેર મટે છે.

(૭) સરસડાનાં મૂળ, છાલ, પાન, ખીજ એકત્ર કે અકેકેં ગાયના મૂત્રથી પીસી લેપ કરવાથી જંગમ ઝેર મટે છે.

(૮) કંટકી સરસડાનાં મૂળ ચોખ્ખાના ધોવરામણ સાથે શુભ યોગવાળા દિવસે વાટીને પીવાથી સાપના ઝેરની ખીક રહેતી નથી. કદાચ સાપ કરડે તો સાપ મૃત્યુને પામે છે.

(૯) ગેપ રાશિમાં સૂર્યનારાયણ હોય, તે દિવસોમાં લીંબડાના પત્ર સાથે મધરતું એક માસ સેવન રાખે તો ચાકુ આખા વર્ષ દરમિયાન વિપ વ્યઠતું નથી.

(૧૦) પુષ્યનક્ષત્રમાં સંકેદ સાટોડીનાં મૂળ ચોખ્ખાના ધોવરામણમાં પીવાથી ચાકુ આખું વર્ષ સાપનું ઝેર લાગતું નથી.

(૧૧) ધરનો પુંસ, હળદર, દારૂહળદર, મૂળ સહિત તાંદળજો-આ બધાં વાટી દહીં તથા ઘી સાથે આપવાથી વામુકિ નાગનું ઝેર પણ ઉતરે છે.

(૧૨) કડવી પરવળનાં મૂળનાં રસનાં ટીપાં નાકમાં નાખવાથી પણ વિપ ઉતરે છે.

(૧૩) સરસડાના ફલના રસની લાવના આપેલ સંકેદ મરી સાત દિવસ નરય, પાન, અંજન તરીકે વાપરવાથી હિતકર નીવડે છે.

(૧૪) કાનના મેલરૂપી કફનો કાળી અનામિકા વડે દંશ પર લેપ કરવાથી ઝેર ઉતરે. તદ્દનુસાર માંછુસના ખેશાબને ઘણું પર રેડવાથી લાલ થાય છે.

(૧૫) સૈંધવ, મરી, તે બન્ને સમાન લીંબોળા, મધ અને ઘી સાથે આપવાથી સ્થાવર કિંવા જંગમ વિપને મટાડે છે.

(૧૬) તગર અને કઠ બન્ને તોલા, ઘી અને મધ ચાર તોલા. -આ ચાટણુ તક્ક જેવા સાપના વિપને પણ ઉતારે છે.

(૧૭) વાંઝણી કંકોડીનાં મૂળ બકરાના મૂત્રથી લાવના આપીને, કાંઈ સાથે નાકમાં ટીપાં નાખવાથી બધાં ઝેરને નાબૂદ કરે છે.

(૧૮) સંકેદ ગરણીનાં મૂળનું ચૂર્ણ ઘી સાથે આપવાથી ચામ-

ડીમાંની ઝેરની અસરો ( પ્રથમ વેગ )ને શાંત કરે છે, દૂધ સાથે આપવાથી લોહીમાંની અસરોને નાબૂદ કરે છે, પીપરના ચૂર્ણ સાથે આપવાથી માંસમાંની અસરોને મટાડે છે, હળદરની સાથે આપવાથી હાડકાં સુધી પહોંચેલી ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે અને કાકોલી સાથે આપવાથી મેદ સુધીની ઝેરની અસરોને મટાડે છે. મજ્જા સુધી ન્યારે વિષ વ્યાપ્ત હોય ત્યારે લીંડીપીપરની સાથે આપવું હિતકર છે તેમજ ઉંદરકની સાથે આપવાથી વીર્યમાંની ઝેરી અસરોને નાબૂદ કરે છે.

(૧૯) હળદર, દારૂહળદર, મનશીલ, હરતાલ, કેસર, મોય અને સુગંધી વાળો. આ ચીજોની ગુટિકા દંશ પર ધસીને ચોપડવાથી ઝેરને ઉતારે છે.

(૨૦) ઘી, મધ, માખણ, પીપર, આદુ, મરી તથા સિંધાલુણ. આ સાત વસ્તુ સરખા પ્રમાણમાં પીવાથી તક્ષક જેવા સાપનું ઝેર મટે છે.

(૨૧) ગરમાળાનાં બીજ, ત્રિકટુ, બિલીના મૂળ, દારૂહળદર, હળદર, દુલસીનાં માજી, બકરીનું મૂત્ર. આ વસ્તુઓ આંજવાથી ચેતના લાવે છે.

(૨૨) વછનાગના કંદને જલમાં પીસી નાકમાં ટીપાં નાંખવાથી સર્પવિષ મટાડે છે, અથવા ટંકણખાર કે આકડાના મૂળની છાલ અને સાતલા (હાથલા) ચોરનાં ફળ બધા એકત્ર કરી આંજવાથી સર્પવિષ મટાડે છે.

(૨૩) નેપાળાનાં મીંજને લીંબુના રસથી લાવના આપવી. એકવીસ વાર લાવના આપી વાટ બનાવવી. માથાસની લાળ સાથે ધસીને આંજન કરવાથી સર્પવિષનો નાશ કરી શુભન આપે છે.

(૨૪) ઝેર પીવામાં આવ્યું હોય ત્યારે બિલટી કરાવવી, ચામડી દ્વારા કંખથી લાગ્યું હોય ત્યારે લેપ કરાવવા અને ઠંડા પ્રવાહી સિંચન કરાવવાં.

(૨૫) ધરની ધુંસ, મજીદ, હળદર, અને સિંધાલુણ ઉંદરના ઝેરને મટાડે છે. લેપ કરવાથી, તેવીજ રીતે લોહી કાઢવાથી ( છેદ મૂકાવીને કે રૂમડીથી ) પણ ઉંદરનું ઝેર શાંતિ પામે છે.

(૨૬) ખેર, રાગ, ગુગળ, ગજગંભી, હંસરાજ, હળદર, દારૂ-હળદર અને સોનાગેર—આ બધો લેપ નખ અને દાંતમાં જેને ઝેર છે, એવાં પ્રાણીનાં ઝેર પર ચોપડવાથી ઉતારે છે.

(૨૭) પકવાણમાં ન્યારે ઝેર પહોંચી ગયું હોય ત્યારે લીંડી-પીપર સાથે દારૂહળદર, હળદર ને મજીદ વાટીને પાણી સાથે પીવાથી કાયદો થાય છે.



(૨૮) કાર્ત્તુદરાના મૂળને ચાવી, જે માણસને વીંછી કરડ્યો હોય, તે માણસના કાનમાં ફંક મારવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૨૯) સિંધાલુ સાથે બિનું ગાયનું ઘી દંડ પર ચોપડવાથી વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૦) ડમરાનો રસ દંડ પર ઘસવાથી વીંછીનું ઝેર નરમ પડે છે. ગુગળનો ધૂપ આપીને આકડાના પાનનો લેપ કરવાથી પણ વીંછીનું ઝેર ઉતરે છે.

(૩૧) કેસર, મનશીલ, કાઠડીયાંગી, ખોળ, હરતાલ ને કેસડાના ફૂલ સાથે લેપ કરવાથી ચંદન ઘો, સરડો, કાપડો વગેરેનાં ઝેર ઉતરે છે.

(૩૨) શાહજીરાંની ઘી અને સિંધાલુ સાથે કરેલ લુગદી જરા ગરમ ગરમ લગાડવાથી વીંછીની વેદના કમી થાય છે.

(૩૩) દેડકાનાં ત્રિપને ઉતારવા માટે ચારના દૂધની બાવના વાળા સરસડાનાં ખીજનો લેપ ચોપડવો જરૂરી છે અથવા અંકોલની છાલ અને કઠ સાથે લેવાથી ત્રણ દિવસે ઝેર ઉતરે છે.

(૩૪) માખીના ઝેર માટે તીખા, આદુ, મુગધો વાળો અને વઢનાગ-એનો લેપ સારો છે.

(૩૫) કડવી પરવળ અને ગળાના મૂળનાં લેપથી લાલા (લાળ)થી જેનાં ઝેર ચડે છે, એવાં ઝેરા નાખૂદ થાય છે.

(૩૬) વજ, દિંગ, વાવડીંગ, સિંધાલુ, ગજપીપર, કાળી-પાટ, અતિવિષની કળી, ત્રિકટુ, આ દસાંગ અગદ પીવાથી દરેક-કીટનાં ઝેરની તાકાલિક કે જૂની અસરો નાખૂદ થાય છે. કોઈ જળો ઝેરી હોય અને તે લગાડવાથી જેવી અસર થાય તેવી અસર કીટ કરડવાથી થાય છે.

(૩૭) સરસડાનાં ખીજ ધૂવરના દૂધમાં બાવના આપી લેપ કરવાથી કૂતરાનું ઝેર મટે છે.

(૩૮) ચોખાના સોટની લુગદીમાં ઘેટાનું રવાકું ખવરાવવાથી કૂતરાનું વિષ નાખૂદ થાય છે અથવા ધંતૂરાનાં મૂળ દૂધ સાથે વાટીને પાવાં.

(૩૯) અથવા તો અંકોલનાં મૂળ તેવીજ રીતે પાવાં.

(૪૦) હળદર, દારૂહળદર, પતંગ, મજ્જા અને નાગકેસરનો દંડ પાણી સાથે લેપ કરવાથી કરોળિયા વગેરેનાં ઝેર મટે છે.

(૪૧) રાગ, સાતવીણ અને કઠ એક એક તોલો તથા એક માસો દેવદાર, તેને આકડાના જલથી ઘૂંટી સરસવ જેવી ગોળાઓ કરવી. દૂધ સાથે ચોળવી. તેથી મરી ગયેલ લાગતા, જીલ બંધ થઈ ગયેલા, એવા માણસમા સંયેતન લાવી સાબો કરે છે. વળી આ

ગોળા વિષમજ્જરને પણ મટાડે છે.

(૪૨) શીમરૂ રસ:-પારો એક તોલો, ગંધક એક તોલો, અશ્વક ૧ તોલો અને ૧ તોલો કાતલોહ. આ દ્રવ્યોને નીચેના દ્રવ્યોથી ભાવના અલગ અલગ દેવી. ધેરવારણા, ઉશી ભોરીંગણી, બ્રાહ્મી, ખોડિયો કલ્હાર, દાડમ, વાંદરી અને કાંચાની એક એક ભાવના આપી અકેક રતિની ગોળાઓ કરવી અને હંડા પાણી સાથે આપવી. અસાધ્ય જેવા લાગતાં ઝેરથી પીડાતાં રોગીઓ સારાં થાય છે અને કૂતરાના તથા શિયાળના હડકવાથી પણ મુક્ત થાય છે.

(૪૩) મનશીય, હરતાલ, તીખાં, પિત્તલ, હિંગલોક અંધેડો ધર્તૂરો, કરેણુ, સરસડો, રૂદ્રાક્ષ અને ગરણી-એના કવાયથી કે રસથી સોવાર ભાવના આપવી અને મગ જેવી ગોળાઓ કરવી. સાપ વગેરે-થી ઠરડેલા, ઝેર પીધેલા અને ચૈતન્ય વિનાના યદ્ય ગયેલાઓને આ રસ છવન અર્થે છે.

(૪૪) હળદર, ટંકણુખાર, જાયફળ, મોરથૂથુ સરખે ભાગે લઈ તે બધાંની ખરાબર કુકડવેલ લેની અને તેના રસની ભાવના આપવી. આ વિષમજ્જપાત રમ કે તોલો માણસના મૂત્ર સાથે પાવાથી ભખંકર સાપના ઝેરથી બચાવે છે.

(૪૫) સરસડાની છાલ ૨૦૦ તોલા લઈને, ૨૦૪૮ તોલા પાણીમાં ઉકાળવી. એથી ભાગ પાણી રહે ત્યારે તેમા ૮૦૦ તોલા ગોળ નાખવો. તે ઉપરાંત લીંડીપીપર, ધઉંલા, કક, એલચી, ગળી, નાગકેસર, હળદર, દારૂહળદર અને સૂંઠે દરેક ચાર ચાર તોલા નાંખવા. એક માસમા આ આસવ તૈયાર થયેથી માત્રા પ્રમાણે વાપરવાથી ઝેરની ખરાબીઓને મટાડે છે.

સર્વ દોષ મટે ત્યારે માણસને આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થતા રીતસર ખુલાસાથી ઝાડો પેશાબ આવવા લાગે છે, ખોરાક પર રૂચિ થાય છે અને બધી યાને દ્રિય તથા કર્મેન્દ્રિયો નિયમિત કામ કરતી થઈ જાય છે.

વિષમાં ધૃથ્ય:-૧ ખરયાનની ઉપરના સ્થાન પર પાટા બાંધવા જેથી ઝેર આગળ ન વધે. મત્રો, બેવટી, જુવાળની દવાઓ, લોહી કાઢવું, હંડા જલનો છટકાવ અને હંડા જલમા કુળકી રનાન, હૃદયને ટેકો આપનારી દવાઓ, નામ આપવાની, અંજન કરવાની, ચૈતન્ય રક્ષક દવાઓ ને ઝેરને નીચે ઉતારવાના માલિશ, ધુમાડો કે દવા નાક વાટે આપવાના ઉપચારો ને ઝેર વિનાશક લેવો અને યોગ્ય હોય ત્યાં ડામ દેવા. પ્રતિવિપના ઉપચાર, ધૂપ ને ચેતનાસ્થાપક દવાના ઉપચારો કામે લગાડવા ને સંપૂર્ણ આરોગ્યતા પ્રાપ્ત થાય ત્યાં સુધી ચાલુ રાખવા. સાળના ચોખા, સાહીચોખા, કોદરા, ધઉંલા, મગ,

મસૂર, જીનું અને નવું ધી.

મેર, તેતર, લાવરી, મૃગ, ઘો, ઉંદર, શાદ્ડીનું માંત્ર, વેંગલુ, આમળાં, કારેલાં, તાંદળજો, અડદ (જંગલી), ઉંદરકાની, ડોડી, પોઇની લાજી, લસણ, દાડમ, વિકળો, ભોંયઆમલી, હરે, કોઠાં, નાગકેસર, ગાય, બકરાં ને માણસનાં મૂત્ર, છાશ, ઠંડુ પાણી, સાકર, સહેલાઇથી પચે એવાં અન્નપાન, સિંધાલુણ, મધ અને કેસર, પશ્ચિમ તથા ઉત્તર દિશાના પવનો, હળદર, સફેદ ચંદન, મોચ, સરસો, કરતૂરી, કડવા-મીઠાં ઔષધો અને સોનાની ભરમ કે તેનું સૂક્ષ્મ ચૂર્ણ એ વિપરોગમાં વાપરવાં.

અપચ્ચઃ—ગુસ્સો, વિરુદ્ધ અન્નપાન ( જેમકે કટોળ ને દૂધ, ) સ્ત્રીસંગ, પાનસેવન, મહેનતમગૂરી, વધુ પડતાં પવનનાં આપટાં, ખાટાં અને ખારા પદાર્થો ને ગરમ શેક વગેરે અને જુદા જુદા દાશ્યો, બહુ નિદ્રા, ત્રાસ (બીક), ધૂંત્રપાન, એર લાગેલા માણસોએ વર્ષો સુધી સેવન કરવાં નહિ.

( માર્ચ ૧૯૩૭ ના “ આરોગ્યસિન્ધુ ” માસિકમાંથી )

## ૧૦૪-માંકડ મારનારી દવાઓ

( લેખકઃ-વૈષ્ણુ ગુરુભાભદ્ર હમીર )

(૧) ગરીયાનો વેવો જેને કેટલાક લગરડી કહે છે, તેના ફળ ગરીયા જેવા હોવાથી બાળકો તેને ગરીયા તરીકે ફેરવે છે. અહીંની વાડમાં આ વેવ ઘણી થાય છે.

તે વેવનો રસ જ્યાં માંકડ રહેતા હોય ત્યાં ચોપડવો. માંકડ તરફડી તરફડી મરણ પામશે.

(૨) લાલ મરચાંને બાશીને ઉકાળો કરવો. તે ઉકાળાનું પાણી ખાંટવાથી માંકડ મરણ પામશે. ફરી તે જગાએ માંકડ આવશે નહિ.

(૩) માંકડા નામનો જીવડો તલના છોડ ઉપર હમેશાં રહે છે. માંકડા સહિત તે છોડને ઘરમાં મૂકવો, એટલે તે માંકડો ઘરના તમામ માંકડ ખાઈ જશે. તે માંકડો માણસને કંઈ પણ નુકસાન કરતો નથી.

(૪) ગંધારી સેદરડી નામનો છોડવો ઘરમાં રાખવાથી તે છોડની દુર્ગંધના કારણે માંકડ ઘરમાં રહી શકતા નથી; નાસી છૂટે છે. જેથી તે વનરપતિને “ માંકડમારી ” ના નામે ઘણા માણસો ઝોળાળે છે.

( “ વૈદકચપતર ” માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૧૦૫-અનેનાસ

આ ફળ અમેરિકાનું વૃત્તી છે. પોર્ટુગીઝ લોકો તેને આ દેશમાં લઈ આવ્યા છે. સિંગાપુરના અનેનાસ વખણાય છે. અનેનાસ એ અનેક પુષ્પોનો ગુચ્છ એકઠો થઈને બનેલું ફળ છે.

અનેનાસ સ્વાદિષ્ટ ફળ છે. અનેનાસ ખાવાથી અન્ન પર રૂચિ ઉત્પન્ન થાય છે, સૂખ પણ ઠીક લાગે છે અને ઝાડોપેશાળ પણ ઠીક થાય છે. અનેનાસમા 'ઓમેચિન' નામનું તત્ત્વ છે જે નર્ત્રિક (પ્રોટીન)ના પાચનમા ઉપયોગી છે આ કારણથી ખાધા પછી અનેનાસ ખાવા ઠીક છે.

અનેનાસનો રસ ચામડી ઉપર ચતા તલ કે મસા ઉપર લગાવવાથી તે ખરી જાય છે.

દાંતમા પડે થાય છે એ પાયેરીઆ નામનો દાંતનો રોગ અનેનાસ ખાવાથી સારો થાય છે. દાંતના રોગીઓએ જોટલાં ખવાય તેટલા અનેનાસ ખાવા. એથી દાંતનો સડો અટકે છે એમ ચિકાગો વિશ્વ-વિદ્યાલયના વિદ્વાન સંશોધકોએ અખતરાઓથી પૂરવાર કર્યું છે. તાજાં ફળો બધી ઋતુઓમા મળતાં નથી હજીઆઓમા પેક થઈને અનેનાસ આવે છે તેમા પણ આ જાતનો ગુણ છે. તાજા અને આ હજીઆવાળા અનેનાસ બનેમા પ્રજીવનકો (વિટામીન્સ) છે. અનેનાસમા 'સી' પ્રજીવનક બહુ સારા પ્રમાણમા છે. આ ઉપરાંત 'એ', 'બી', 'ડી' અને 'ઇ' પણ ઠીક ઠીક છે. વળી આમા લોહ, તાંબુ, મેગ્નેશિયમ અને બીજા કારણે પણ છે એટલે વિટામીન અને પોષક તત્ત્વોની દૃષ્ટિએ પણ અનેનાસ સરસ ખાદ્ય પદાર્થ છે.

ગર્ભિણી સ્ત્રીએ અનેનાસ ખાવું ન જોઈએ કારણકે તેથી ગર્ભ-પાત થયાના દાખવાઓ તબીબી દૃષ્ટિરોમા નોંધાયા છે.

પેશાબ બહુ વાર ચતો હોય તેમા અનેનાસ ખાવા આપવાથી સારો ફાયદો મેલૂમ પડે છે. ખાવામાં વાળ ગયો હોય તો અનેનાસનો રસ પાવાથી વાળનું પાણી થઈ જાય છે.

(“ સર્વોદય ” માસિકના એક અંકમાંથી)



# ૧૦૬-અશેઝિયો

( લેખક:-વૈદ્ય શિવશંકર શુક્લ )

( સં. ) ચંદ્રશર ( હિં. ) હલીમ ( લે. ) લેપિડિયમ સેટિવમ.

અશેઝિયાના છોડ ધરાન, હિંદ અને તિબેટમાં થાય છે. ત્રણસો વર્ષથી તેનું વાવેતર કરવા માંડ્યું છે.

અશેઝિયાના બી બજારમાં ગાંધીને ત્યાં વેચાય છે. તે ગરમ ગણાય અને તેથી વાયુના ને કફના રોગ ઉપર તે બહુ શુભકારી ઔષધ છે. તે ધાતુપૌષ્ટિક પણ છે. આર્તવ બરાબર ન આવતું હોય તો તેના લુઆબ ને ખીર આપવાથી ફાયદો થાય છે. કમરનો દુખાવો, રાંઝણ, સંધિવા, વધેલી બરોળ, ઝાડા વગેરે રોગોને તે મટાડે છે. ધાવણ વધારે છે. મારથી કે પડી જવાથી શરીરમાં લોહી જામી ગયું હોય તો તેની ગળાડી પિવાય છે; પ્રમવ પછી સુવાવડી સ્ત્રીને માટે પણ તે સારી ગણાય છે. સાધારણ રીતે ચોખાની ખીર કરીએ છીએ તેમ, દૂધમાં તેને ઉકાળી ખીર કરવી જોઈએ. તેમાં જરા સાકર ને એલચી પણ નાખી શકાય. રવાદમાં પણ તે ઘણા સારા લાગે છે, તેથી ફરત સાફ આવે છે. જો કંઈક ગરમ લાગે તો તેમાં થોડું ઘી નાખીને રાખડી પીવી; ઉપરાંત લુઆબ કરીને પણ પિવાય છે. ખીને અધકચરા ખાંડી નાખી પાણીમાં પલાળવાથી લુઆબ બને છે.

અશેઝિયાનો લેપ બહુજ શુભકારી છે. શરીરમાં વાયુને લીધે ઠાંધ પણ જગાએ પીડા થતી હોય તો તેના ચૂર્ણને વારીને લેપ બનાવી ચોપડાય. ઉપર રૂનાં ખેલ મૂકવાં. વળી વાગવાથી કે પડી જવાથી લોહી જામી ગયું હોય તો આંખાહળદર, સાજીખાર, મેદાલકડી વગેરે જાણીતી વસ્તુઓ સાથે અશેઝિયાનો ઉપયોગ સારો લાભદાયી છે.

તેમાંથી લોટ, ઘટ તેજ (સાંધવા ઉપર ચોપડવા માટે ઉત્તમ), આયોડાઈન, ઉકુપન તેજ, મંધક, પોટાશ, હાયડ્રોજન, કાર્બન, નાઇટ્રોજન વગેરે સારો અને લિપિડિન નામનું કડવું તત્ત્વ મળે છે.

પાન અને ડાળાઓનું કચુંબર તથા શાક કરી મુરોપમા ખાય છે. કાળજના અને બરોળના રોગોમાં તે સારો ફાયદો કરે છે. તેમાં ઉત્તેજક, રક્તપિત્તનાશક, મૂત્રજ, રસાયન વગેરે ગુણો છે. ચાવવાથી ધૂકનો વધારો થઈ મોદાના રોગ મટે છે. ફૂલોનું કચુંબર પણ ખવાય છે. અર્થ બિમારી પછીની અશક્તિમાં તે લાભદાયક છે. તેમનો દેખાવ થી મુદર છે. તેના મૂળ કબજિયાત અને ચૂંકમાં ઉપયોગી ગણાય છે.

( “ ગુજરાત શાળાપત્ર ” માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૧૦૭-અઠસી

—૦૦૦૦૦—

( લેખક:—શ્રી. આપાલાલ વેલ )

અળસીનાં બીજ ગાધીને ત્યાં વેચાય છે. એમાંથી તેલ પણ નીકળે છે. આ તેલ અને એના જેટલું ચૂનાનું નીતરું પાણી એકત્ર કરી હાથ વડે શીણવાથી સફેદ મક્કમ બને છે જે દાઝવા ઉપર સાફ કામ કરે છે. અળસીનું તેલ ન હોય તો તલના તેલથી પણ ચવાવી શકાય. દાઝવા ઉપર આ મક્કમ ઘણું સરસ કામ કરે છે.

અળસીનું હાથથી કાઢેલ તેલ પીવાના કામમાં લાઇ શકાય છે. આ તેલ રચક છે. એનાથી જૂનો ગંદાએસો મળ બહાર આવે છે, ૧ થી ૨ તોલા જેટલું તેલ પીવાથી સારો દસ્ત આવે છે. આંતર-કાંતી કમજોરી અને હરસ રોગ ઉપર આ તેલ ઉપયોગી છે.

અળસીની પોટીસ બાધવાથી સોળે ઊતરી જાય છે. ન્યુમેનિયા તાવમાં ફેફસાંનો સોળે આવે છે તે ઉપર અળસીની પોટીસનો શેક અને સેપ કરવાથી સોળે ઊતરી જાય છે. એન્ડીફોલોજીસ્ટીનના મોઢા ડબ્બાઓ કરતાં અળસીની પોટીસ સાફ કામ કરે છે.

અળસીનું પાણી (કવાથ) પીવાથી કફ જલ્દી છૂટો પડે છે.

### અળસીની પોટીસ બનાવવાની રીત

પાશર અળસીને બરાબર વીણી સાફ કરી, પછી ખાડી ત્રીણા લોટ જેવી કરી નાખવી. એક વાસણમાં ખળખળતું ગરમ પાણી ૧૦ ઓ'સ (ઓ'સ=અધોળ) જેટલું લેવું. આ પાણીમાં અળસીનો લોટ ધીરે ધીરે નાખતા જવું અને હલાવતા જવું. એકદમ લોટ નાખી દેવાથી ગૂઢા બાઝી જાય છે, માટે ધીમે ધીમે ઘટ થતા સુધી અળસીનો લોટ નાખતા જવું. પછી એક વઝના કકડા ઉપર ગરમા-ગરમ પોટીસનો તાવેલા કે રપેચુલા વડે પા ઈંચ જડો થર કરવો. પોટીસ લગાવતા થહેલા છાતી ઉપર સહેજ તેલ લગાવવું જેથી પોટીસ ચોટી ન રહે. તેલ લગાવી પછી સહન થાય એટલી ગરમ હોય ત્યારે છાતી ઉપર લગાવી દેવી.

પેશાબમાં અગન બળતી હોય, ખાસીને લીધે મળું છોલાતું હોય, પેશાબની છૂટ ન હોય તો ૧ અધોળ અળસીને ફૂટીને ૧૧ શેર પાણીમાં ૫ થી ૧૦ મિનિટ સુધી ઉકાળી લેવી. પછી કપડા વડે પાણી ગાળી લઈ તેમાં સાકર નાખવી. આ પ્રવાહી અળસીની આ તરીકે ઓળખાય છે. મરડો થયો હોય, કફ છૂટતો ન હોય, પેશાબની છૂટ ન હોય ત્યારે એક ખાલો ભરીને આ આ પીવાથી ખૂબજ ફાયદો થાય છે. (ઓક્ટોબર ૧૯૩૬ના "સર્વોદય" માસિકમાંથી)

## ૧૦૮-અધેડો

(સં) અપામાર્ગ (દિં.) ચિરચિરા લટજીરા (મ.) તુરાટ  
(અં) રફ ચેફ ફલાવર. (લે.) ઇચિરેન્ન્યસ આસ્પેરા.

આ વનસ્પતિ ચોમાસામાં વ્યાં હોય ત્યાં ઢગલાખંધ ઉગી નીકળે છે. તેમાં બે જાતો થાય છે. ૧ સફેદ ફૂલ ને ખીજની અને ૨ લાલ ફૂલ ને ખીજની. તેમાં ખીજ ગુણમાં ચડિયાતી છે. અધેડામાં અનેક ઉત્તમ ગુણો સમાવેલા છે. પણ હજી આપણે તેનો પૂરતો ઉપયોગ કરતા નથી. તેનું સંસ્કૃત નામ બહુ અર્થસૂચક છે. તેનો અર્થ “ માફ કરનાર ” એવો થઈ શકે છે.

૧. અધેડાના મૂળનું ચૂર્ણ ૧ તોલો રાતે મૂતી વખતે ખાવાથી અને ઘસીને આખમાં આજવાથી રનાંધળાપણું, આંખના ખીજ રોગો તથા તાણું ફૂલ મટે છે.

૨ મૂળનું ચૂર્ણ મરીના ચૂર્ણ સાથે કફના રોગોમાં આપી શકાય.

છોડ પાકટ થઈ જાય સારે તેને ખીજ લાગે છે. તે કપડાંમાં ચોટી જાય એવા હોય છે, વિપનાગક છે અને વામક છે. ભરમક નામના રોગમાં અનહદ જૂખ લાગે છે અને ઘણું ખાધા છતાં પણ તે શાંત પડતી નથી. તેમાં અધેડાના ખીજની કાંઈ જાતની પિવાય છે. રક્તપિત્ત, રક્તાર્શ ને કફના રોગોમાં ખીજને વાટી ચોખાના ઘોણ સાથે આપવાથી કાયદો થાય છે. માખણ સાથે આપવાથી પિત્તનું શમન કરે છે.

મૂળ અને ખીજ ઉપરાંત તેના બધાજ અંગો ઔષધ તરીકે વપરાય છે. તે સારક, મળનું ઉદન કરનાર, તીક્ષ્ણ, કફન, ક્ષીપન, મૂત્રજન, પિત્તસાગક અને રક્તશોધક છે. પેટના રોગ, હિલટી, આશ્રે, અર્શ, પથરી, ગોગો, શળ, પ્રમેહ, ઝેર, ઉધરસ, જ્યોત્સના વગેરે રોગો મટે બહુ ગુણકારી દવા છે. તે આખા મૂત્રજન ને કફન છે. છાતી તથા શ્વાસનળીમાં ભરાએલા કફને તે પાતળો પાડી છોટા કરે છે. મગજના યાનતંતુઓના રોગ ( નરવમ્ ટ્રાન્સ )માં પણ તે અદ્ભુત કામ આપે છે.

અધેડાના ઘણા છોડ એકઠા કરી બાળીને રાખ બનાવવી. તે રાખને પાણીમાં ઝોગાળી, જડો લાગ નીચે દરવા દઈ ઉપરનું કેવળ પાણી નિતારી લઈને પાણી બાળી નાખવાથી નીચે જે ખાર જામે છે, તે ક્ષાર ‘ અપામાર્ગ ક્ષાર ’ ને નામે બોલવામાં છે. તે ક્ષાર મૂત્રજન

ને કકદ્દન તરીકે વપરાય છે. પેશાબ બંધ થઈ ગયો હોય તોપણ તે અપાય છે. પથરી, ગ્રેવેલ વગેરે સર્વ પ્રકારના મૂત્રાશયના રોગો ઉપર તે અસરકારક હવા છે, તેમજ ઉધરસ, દમ, વરાધ ને ખીખ કફરોગો ઉપર તે ઘણું સારું પરિણામ લાવે છે. રંગોને ખીલવવા માટે આ ક્ષારનો ઉપયોગ બહુ થતો હતો. હસ્તાલ સાથે મેળવી મમા ઉપર ચોપડવાથી ખરી પડે છે. ( પણુ આ ઉપાય સામાન્ય માણસે કરવો નહિ. ) આ ક્ષાર મીઠા તેજમાં નાખી કાન પાક્યો હોય, ચસકા મારતા હોય તેમા બહુજ ગુણકારી હવા છે. તેને અપામાર્ગ તૈલ કહે છે.

આ ક્ષારને બહારની હવા લાગવા દેવી નહિ તેમજ ચોમાસામાં સખત ઢાંકણવાળી પહોળા મોની કાચની બરણી ફસીસામાં ભરી રાખવો.

ચૂનો, લોહ, જવખાર, સુરોખાર, મીઠું, ગંધક, મન્મતંત્ર અને હાડકાં ઉત્પન્ન કરનાર તત્ત્વ, વગેરે ઉપયોગી તત્ત્વો તેમા રહેલા છે અને પાન, દાડી તથા મૂગમાંથી રાસાયનિક ક્રિયા વડે તે જુદા જુદા પ્રમાણમાં મળી આવે છે.

( “ગુજરાત રાજાપત્ર” માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૧૦૯-આંબો

( લેખક:-ડૉ. કૃષ્ણવર્મા એન. ડી. )

આ ઝાડના નામથી આપણા દેશના લોકોમાંથી લાગ્યેજ કોઈ અજાણ હશે. એના ફળને પણ આંબો કે પાકેલી કેરી એ નામથી લોકો ઓળખે છે, આ દેશના માટે ઘણાક ફોર્માલુ એ એક ઉત્તમ ફળ હોઈ નાના, મોટા, મરીખ, શ્રીમંત સર્વેને ખાવાની પ્રિય વસ્તુ છે; એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક લોકોની તો એના ઉપર એટલી લાલસા ( આસક્તિ ) હોય છે કે મરણ સમયે પણ તેને તેની ધમ્મ થાય છે અને તે કમોસમે ન મળે તે સારું મુંબાઈ જેવા શહેરોમાં તો આંબાને સારંગી ચાસણી કરી તેમાં બોળી રાખી મૂકવામાં આવે છે અને શ્રીમંત લોકો એનો ઉપયોગ કરે છે. ખરેખર તે એક ઉત્તમ સ્વાદિષ્ટ મધુર ફળ છે અને પ્રિય વસ્તુ છે. એની અંદર રહેલ વસ્તુઓની શાસ્ત્રીય રીતે ગોઠવ કરતાં નીચે પ્રમાણેની વસ્તુઓ જણાઈ આવી છે. કાચી કેરીમાં પેટાશ, ટાર્ટ્રિક, સાઇટ્રીક અને મેલિક એસીડ. પાકેલી કેરીમાં-આંબામાં પીળા રંગનો એક રંગ સમાયલો છે. તે ઉપરાંત ક્યોરીસીલ અને થોડો મેલિક એસીડ અને ગુંદર જેવો પદાર્થ છે. આંબાની છાત્રમાં ટેનીન નામનો પદાર્થ છે. આંબાની ગોટલીમાં ગે-રીક એસીડ, ટેનીન, તેજ સ્તિગ્ધ પદાર્થ, સાકર



અને થોડો ગુંદર જેવો પદાર્થ છે. આ દેશમાં આંખાનો ઉપયોગ  
 ને રીતે કરવામાં આવે છે. ને આંખાનો ગદ્ગદ ( ગરબ ) કદાચ હોય  
 તે આંખાને છોલી તેના નાના કટકા કરી લોકો ખાવાના ઉપયોગમાં  
 લે છે અથવા તેની છાલસદિત ઉભી ચીરો કરી પછી દાંત વતી  
 ગરબ ખેંચી લઈ ખાય છે. તે આંખાને કાત્રી કે સમારવાના કહે  
 છે. હાકુસ, પાયરી, માનખુલાસ, ફર્નીન્ડીઝ, ઘોડ, સાવર, માલગીસ  
 અને ખીખ પશુ કેટલીક જાતના આંખા જાડા કરના આવે છે. ઉપર  
 લખેલાં નામોમાંથી સૌથી સખત કરના અને લાંબા સમય સુધી  
 બગડી ન જનાર આંખો એ ફર્નીન્ડીઝ આંખો છે. આડ પરથી ઉતાર્યા  
 પછી સંભાળપૂર્વક એ આંખાને રાખ્યો હોય તો તે મુંબાઈથી અમે-  
 રિકા સુધી પહોંચાડી શકાય છે અને તેથી ઉતરતા નંબરે હાકુસ  
 આંખા પશુ ઘણા લાંબા સમય સુધી ટકી શકે છે. પશુ પાયરી અને  
 ખીખ આંખા વહેલા ખરાબ થઈ જાય છે. ફર્નીન્ડીઝ અને હાકુસ  
 એ બે જાતના આંખા ઘણા લાંબા વખત સુધી ટકે છે; પશુ તે આંખા  
 પચવામાં બહુ હારે છે એટલે કે તે પચવામાં કદાચ છે. પાયરી તથા  
 ખીખ સમારવાના આંખા ઉપલી બે જાત કરતાં પચવામાં હલકા  
 હોઈ વહેલા પચે છે. માનખુલાસ દેખાવમાં લગભગ હાકુસ જેવીજ  
 દેખાય છે અને વેચનાર લોકો કંઈક વખતે તેને હાકુસના નામે મોટા  
 ભાવે ખપાવે છે. ખાવામાં પશુ ઘણા મીઠા હોઈ અંદરનો રંગ પશુ  
 હાકુસના જેવો દેખાવમાં હોય છે અને તેનું ખીખું નામ મોવા હાકુસ  
 પશુ છે. તથાપિ ગામડી હાકુસ ને થાણા જિલ્લામાં પાકે છે તેના જેવી  
 હાકુસમાં ખીજ આંખાની જાત અમારી જાણમાં નથી અને ખરેખર  
 તે હિંદુસ્તાનમાં પાકતા આંખામાં ઉત્તમ દરજ્જે ભોગવે છે. માનખુ-  
 લાસ આંખામાં અંદરના ભાગમાં તેના ગર્ભમાં બે રેસો ન હોય તો  
 જરૂર તેને હાકુસ તરીકે સમજવાની ભૂલ થાય પશુ જાણકાર લોકો  
 તેને જાણી લે છે. ગામડી હાકુસ આંખા ઘણી મોંઘી કિંમતે વેચાય  
 છે. મુંબાઈ ઇલાકામાં તે વહેલા નંબરના આંખા ગણાય છે. તેનાથી  
 ખીખ નંબરે પાયરી ગણાય છે. બે કે વર્ગીકરણ કરી ખંતેમાંથી  
 સાકરનો ભાગ કોનામાં વધારે છે તેની તપાસ કરવામાં આવી નથી  
 પશુ ખાવામાં પાયરીમાં મીઠાશ વધારે છે એમ માલમ પડે છે. તે  
 સિવાય આ દેશમાં અનેક જાતના નરમ રસના આંખા થાય છે,  
 એટલે કે ને આંખા ઘોળી તેનો રસ કાઢી ખાવાના કે ચૂસવાના  
 ઉપયોગમાં લેવાય છે. લોકો તેને ચૂસી કે રસ કાઢી તેમાં સાકર  
 એકઠી ખીજ મુગંધી અને સ્વાદિષ્ટ વસ્તુઓ ભેળવી ખાય છે. એ  
 આંખાઓમાં ઘણી જાતના આંખા થાય છે પશુ કોંકણમાં 'સાકરી'  
 કે 'સેકરી'ના નામના એક જાતના આંખા થાય છે ને આકારે  
 ગોળ હોઈ મોટા બટાટા જેવડા થાય છે. તેનો રસ ઘણાજ ગળ્યો

હોય છે. આ પ્રમાણે અનેક જાતના આંગાઓ થાય છે. આંગાનો મુખ્ય ગુણ-સારક, પૌષ્ટિક, બલવર્ધક, સહેજ મૂત્રવ અને હાલુ છે. આંગા એ ઉત્તમ પૌષ્ટિક ખોરાક છે. યોગ્ય રીતે એના સેવનથી લોહી, માંસ તથા વીર્યનો વધારો થઈ શરીરનું વજન વધે છે, પણ એજ આંગાને અયોગ્ય રીતે વાપરવામા આવે તો તેના અપચો થઈ, આમ, કાઝામા લોહી અને બીજા રોગો થાય છે. આંગાની મોસમ પૂરી થતા સેકડો લોકોને (ડીસેન્ટરી) અને (ડાયેરિઆ) આમરકત કે અપચાના રોગો થાય છે. એને યોગ્ય રીતે વાપરવામાં આવે તો લોહી, માંસ અને વીર્યનો વધારો થઈ શરીરનું વજન વધે છે. તેના યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કેમ કરવો તે નીચે જણાવું છું:—

ધીમંત લોકો ધણું કરી હાકુસ આંગા વાપરે છે, પણ તે પચવામા ખડું જડ છે અને ખરેખર તે તેમને પચતા નથી. તેથી તેને પચાવવા માટે આંગા સાથે સૂંદ, મરી, પીપર અથવા એવી બીજી ગરમ ચીજોની જૂકી નાખવામાં આવે છે પણ તે શરીરને લાલકારી થતું નથી. કલમી આંગામા હાકુસ અને પાયરી એ બે સારી વખણાતી જાતો છે. હાકુસ કરતાં પાયરી વહેલી પચે છે અને કુદરતી રીતે જે ચીજ વહેલી પચે છે તેનું વહેલું લોહી બને છે અને તે વધારે ગુણકારી થાય છે. માત્ર જીમના રસા ખાતર જેને જે રૂચે તે આંગા ખાય તે વિશે કંઈ કહેવાનું નથી; પણ જેમને આંગા ખાવાની અને તે સાથે તેના ઉત્તમ ગુણ લઈ શરીરમા લોહી, માંસ તથા વજનનો વધારો કરવાની ઈચ્છા હોય તેમણે નીચે લખ્યા પ્રમાણે પદર દિવસનો પ્રયોગ કરી જોવો. તેથી તેમને ખાત્રી થશે કે હવાઓ ખાઈ શરીર અને પૈસા બચાડવા કરતાં આ એક કુદરતી ચીજ કુદરતી નિયમાનુસાર ખાવાથી કેવી ઉત્તમ શક્તિ મેળવી શકાય છે. પાકેલા, રસના (જેનો રસ પાતળો હોય છે તેવા) રીતસરના ગળ્યા હોય ને ખાટા ન હોય એવા આંગા પસંદ કરવા. ખાવાની એક દલાક પહેલા મીઠાવાળા પાણીથી કે ચૂનાના નીતરેલા પાણીથી ઘોષ સાફ કરી ઠંડા પાણીમા બોળા રાખવા. ફરી તેને બીજા સ્વચ્છ પાણીથી ઘોષ લેવા અને બરાબર ઘોળવા. જ્યારે તમને એમ લાગે કે એનો રસ પાતળો પાણી જેવો થઈ ગયો છે ત્યારે તેનું ડીકું તોડી નાખવું. ડીકું તોડતાં જે કાણુ પડે ત્યાંથી આંગાને દાની થોડો પાતળો રસ કાઢી નાખવો. આંગે સરખો ઘેળાયો છે કે નહિ અને તેનો રસ જેકડો જેવો છે કે નહિ એની ખાત્રી ઘેળ્યા પછી ડીકું તોડી જે કાણુ પડ્યું હોય તેમાંથી આંગાને નીચેથી દાખતા રસની ધાર—જેમ ગાયના આંચળમાંથી દૂધની ધાર નીકળે છે તેવી—નીકળે તો આંગે અને તેને ઘોળવાની ક્રિયા બરાબર થઈ છે અને તે ઉત્તમ હોઈ ખાવાને લાયક છે એમ સમજવું. સારી જૂખ લાગી હોય તે વખતે

પ્રથમ એવા જે ત્રણ કે પોતાની પચાવવાની શક્તિના પ્રમાણમાં ચાર આંખા ધીરે ધીરે જેમ બચ્ચું માનું ધાવણ ચૂમે છે તેમ ચૂસવા. પછી ખીજ કોષપણ વસ્તુ બિલકુલ ખાવી નહિ. પ્રથમ ખાધેલા આંખા પચી ગયા પછી ફરી કકડીને ભૂખ લાગે ત્યારે ભૂખના પ્રમાણમા નિયમિત ભોજન કરવું અથવા અર્ધાંથી એક રતલ તાણું ગાયનુ દૂધ પીવું આવી રીતે બેથી ચાર અઠવાડિયાં જે આખાનો પ્રયોગ કરશે તો જરૂર ઉપર લખેલા ગુણોનો અનુભવ થશે. પણ કેટલાક લોકોની એવી ગેરસમજ હોય છે કે તેઓ આખાના દહાડામાં રોજના કરતાં બમણી રોટલી કે પૂરી ખાઈ જાય છે. એ રીત ઘણી બૂલભરેલી અને નુકસાન કરનારી છે; અને આવી રીતે અકર્શંતીઆ-ખાઉધરા, થઈ ખાવાથી જરા વાર જીલને સ્વાદ મળે છે અને ખૂબ ખાધું એમ લાગે છે પણ પરિણામે અજીર્ણ થઈ ઝાડા અને કબજિયાત થઈ તાવ આવે છે અને કેટલાકને ગુમડાં નીકળે છે. ઘણાક પેસાવાળા લોકો તો આંખાની ઝાલુમાં ત્રણ કે ચાર દહાડે જીલાબ કે પાચનની દવાઓ ખાઈને આખા તથા પૂરીઓ ખાય છે. તે બંને ભારે ચીજો એકી સાથે ખાવાથી તે પચતી નથી ને પરિણામે અજીર્ણ થાય છે અને તેથી પાતળા ઝાડા કે મરડો થાય અથવા તાવ આવે છે. આજ દિવસ સુધીમા એવું ઘણી વખત તમને થયેલ હશે પણ તમોએ તે પર લક્ષ ન આપવાથી તમને તેનું ખરું કારણ જણાયું નથી. જે તમે બરાબર ધ્યાન રાખશો તો તમને આ બાબતની ખાત્રી થશે ને ઉપર લખેલ પ્રયોગ તમે આચરણમાં મૂકશો તો આખા ખાશો તોપણ રોગ તો નહિ-જ થાય; ઉપરું સારા પ્રમાણમાં લોહી અને શક્તિનો વધારો કરી શકશો.

( “ધનવન્તરિ અને દિવ્યજીવન” ગાસિકના એક અંકમાંથી )

## ૧૧૦-ચીંછીના હંસનો ઉપાય

સાદું મીઠું શીશીમા નાખી તેને પાણીમાં ઝોગળી જવા દેવું. ત્યારપછી એ મિશ્રણ જે દિવસ રાખી તેને ગાળી સ્વચ્છ કરી રાખી મૂકવું. આ પાણીનું એક ટીપું બન્ને આંખમા મૂકવાથી વીછીના ડંખનું દરદ એકદમ નાબૂદ થાય છે. કદાચ કોઈને એકદમ દરદ ન શમે તો ફરી વાર આંખમા ટીપાં નાખવા.

( “હરિજનબધુ” સાપ્તાહિકમાંથી )

# ૧૧૧-સાચરો,

( લેખક:—પંડિત પ્રભુનાગચણુ ત્રિપાઠી )

ખાખરો હિંદુસ્તાનમા બધે ઠેકાણે મળનાર પ્રસિદ્ધ વૃક્ષ છે અને જંગલોમા તો તે બહુ મળી શકે છે.

આના પલાશ, કિંશુક, પર્ણ, રક્તપુષ્પક, માર્જમ, ક્ષાર-ગ્રેષ્ઠ, બ્રહ્મક્ષ સમિત્યર, વાતપોળ, વગેરે ઘણાં પર્યાયવાચક નામ છે. દેશબેદથી તેને હિંદીમા હાક, ટેસુ, પલાશ, બંગાળીમા પલાશ-ગાછ; મરાઠીમાં પલસ; ગુજરાતીમાં ખાખરો, કર્ણાટકીમાં મુતપ્પુ થા ક્યમુતપ; તૈલંગીમા માતુક્ષી ચેદુ; તૈમિલમા પરસન; ઉડિયામાં પરાશુ; અંગ્રેજીમાં હાહની બાંચબુટિયા અને લેટીનમાં બુટિયા ફ્રંડા-બાંચ બુટિયા પાર્વીફોરા અને હાકટરીમા બુટિયાગમ કહે છે.

ખાખરો નદીની તળેટીમા અને જંગલી દેશોમા વધુ થાય છે. તેના પાન ગોળ અને હાડીમા ત્રણ ત્રણ હોય છે. તેના પાન પહેલાં લાલ મખમલ જેવા દોમળ ચીકણાં અને મોટા નીકળે છે. પછી ધીરે ધીરે લીલાં અને કડવાં થઈ જાય છે. તેનાં ફૂલનો રંગ પોપટની ચાંચ જેવો હોય છે, ફૂલોની હાડીનો રંગ કાળો હોય છે અને બાકીનો ભાગ બહુજ સુદર પીળાશને લીધે લાલ રંગનો હોય છે. તેનું ફળ લાલુ હોય છે અને તેમાથી ગોળ અને પીળા બીજ નીકળે છે.

ગુણ અને સામવિક પ્રયોગ:—તે અગ્નિદીપક, મળરોધક, વીર્યવર્ધક, સારક, વૃધ્ધ, ગ્રાહી, ગરમ, ખરબચડું, કડવું, સ્નિગ્ધ, ફિક્કું, હુટેલા હાડકાંને જોડનાર, કૃમિરોગનાશક તથા ગુદરોગ, સંઘ્ર-હણી, બવામીર, ખીહા, નજ, વાત, કફ, પિત્ત અને ગુર્મરોગનાશક છે. તેનાં ફૂલ સ્વાદિષ્ટ, થોડાં કડવા, તીખા, ફિક્કાં, રક્ષ, ખરબચડાં હોય છે. ગરમ, ગ્રાહી, વાતવર્ધક, મળરોધક, મૂત્રપ્રવર્તક, શીતળ તથા તપા, દાહ, શોથ, પિત્ત, કફ, રુધિરવિકાર, કંકુ, કુષ્ઠ, વાતરક્ત, રક્તપિત્ત, મૂત્રવૃચ્છને દૂર કરે છે. આના સફેદ ફૂલ તેજ માટે બળ પ્રદ છે. ફૂલોના સ્વરસને મૂઘવાથી આંખનું બળુ નષ્ટ પામે છે. ફૂલના કઠાયનો શેક બકારો, બસ્તિની પીડા અને અંડરોથને લાભ-દાયક છે. ફૂલોનો હિમ પ્રમેહ અને શુક્રપ્રમેહને ગુણકારી, ફૂલનાં રંગમાં રંગેલા કપડા પાકુનો નાશ કરે છે. ખાખરાનાં ફળ હવકાં, તીખા, ગરમ, ચરપરા, રક્ષ તથા પ્રમેહ, હરમ, કૃમિ, વાત, કફ, કુષ્ઠ, ગુદમ, થળ અને ઉદર રોગને દૂર કરે છે. માત્રા તો. ૦૧. આના બીજને પલાશપાપડો કહે છે. સ્નિગ્ધ, ગરમ, રક્ષ, કફ, કૃમિ અને પામ, કંકુ, દાદર, ચામડીનો રોગ નાશ કરનારાં છે તથા

નપુંસકોની ચિકિત્સા માટે અતિ ઉત્તમ છે. બીજને પીસીને પીવાથી હરસ અને પેટના ક્રીડા દૂર થાય છે. આમાંથી કાઢેલું તેલ ઝાઝ વધારે છે. જો પગ ધોવાના પાણીમાં આ તેલ મેળવી તે પાણીથી ધોવે તો મગજમાં ગરમી નથી લાગતી. ખાખરાની જડનો સ્વરસ અથવા અર્ક મોતીઓ, ઝાંખ, ફૂલું, રતાંધળાપણું વગેરે નેત્રરોગ મટાડે છે. ખાખરાની જડ રસાયન-કામમાં આવે છે. કોમળપાન પેટનાં કૃમિ અને વાતનાશ કરનારાં, ક્ષુધાપ્રદ, ફેફસાં-સ્તી, ગુફમ, હરમ વગેરે માટે ગુણપ્રદ છે. ખાખરાનો ગુંદર સ્થંભક, મજરોધક, સંત્રહણી, ગુફમરોગ, ખાંસી, કફ અને વાત તથા પરસેવાને દૂર કરે છે. ગુંદરનું સ્વરૂપ લાલ અને સફેદ, સ્વાદ ક્ષિકેડા હોય છે. પ્રકૃતિ ગરમ અને તર હોય છે. આ ગુંદ ગુદાના રોગ, હરસને લાભકારક, વીર્યને ધટ્ટ કરનારો છે. ગુંદની રાખમાં ઘોળેલું પાણી પ્લીહા, સોજા, અને આક્રા માટે અનુભૂત ગુણકારી છે. સાપના ઝેર માટે ખાખરો બહુ સારી દવા છે. ખાખરાનાં તેલનો રંગ કાળો, સ્વાદ કડવો અને તુરો હોય છે અને પ્રકૃતિ ગરમ હોય છે. તે કફ અને પિત્તના વિકાસનો નાશ કરનાર, પેટનાં કૃમિઓનો નાશ કરનાર, તેનું મર્દન શરીરમાં દાહનું શમન કરે છે. શીતજન્ય સોજો (શરદીનો સોજો) મટાડે છે. ખાખરાના લાઘ, પીળા, સફેદ અને લીલા ફૂલોના બેદથી તેના ચાર પ્રકાર હોય છે. ગુણ તો ચારેનો સરખો છે પણ સફેદ ફૂલવાળો ખાખરો લાભદાયક હોય છે. આનો બેદ દુસ્તિકર્ણ ખાખરો હોય છે. તે આત્યંત વીર્યવર્ધક અને આયુષ્યવર્ધક છે.

ખાખરાનું લાકડું ઘર બનાવવાના કામમાં નથી આવતું. તે ઘરોમાં બાળવાના કામમાં આવે છે અને તેના કોલસા સારા થાય છે. તેનાં પાન અને ફળ કામનાં હોય છે. પાનની માથુસો પત્રાવલિ અને દડિયા બનાવે છે. કોમળ નવાં પાનને સૂકવી અને ફટીને તકીઆ બરવાના કામમાં આવે છે. તેનાં ફૂલ રંગ માટે ઉપયોગી હોય છે. આમાં ઔષધિગુણ વધુ હોવાને કારણે તેનો કેટલાયે રોગમાં સારો ઉપયોગ થાય છે. તેનાં પાન, ફૂલ, બીજ, ગુંદ, મૂળ વગેરે જુદા જુદા રોગોમાં ભિન્નભિન્ન પ્રકારે કામમાં આવે છે. ખાખરાની માત્રા બે માસા છે. તેના થોડા પ્રયોગ વાંચકોની જાણ માટે અહીં આપું છું.

(૧) ઘોળા ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ લઈને ઝાયામાં સૂકવી નાખે અને પીસીને મેદો બનાવી લે. આ ચૂર્ણને મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ સાતદિવસ સેવન કરે તો જટ્થો પણ તરણ જેવા બની જાય.

(૨) લાલ ખાખરાનાં ફૂલ, જડ, પાન, છાલ, બીજ આ પાંચે સીંજોને ઝાયામાં સૂકવી ચૂર્ણ કરી લેવું. અઢી રતી આ ચૂર્ણને તોસા

૦૧ ગાયના ઘી કે તોલા ૧૧ મધમાં મેળવી પ્રાતઃકાળ નિત્ય સેવન કરવું ૭ માસ સુધી સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થઈ આયુષ્ય વધે છે.

(૩) આ 'ચૂર્ણ' તો. ૩ લઈ શેર ૧ ગાયના ઘીમાં મેળવી જૂના ઘીના દામમાં (માટીના) રાખવું. આ વાસણનું મોં બંધ કરી એક ગદિના સુધી રાખવું. પછી કાઢી તેના ૧૪ ભાગ કરવા. પ્રતિ-દિન પ્રાતઃકાળ એકભાગ સેવન કરવો. બેજ અઠવાડિયામાં સેવન કરનારનું શરીર વજ્ર જેવું થઈ જશે. કોઈ વસ્તુથી નહિ તડે, કોઈ અસ્ત્રથી નહિ કપાય, આગમાં નહિ બળે. તે મનુષ્યના પેશાબથી ત્રાંબાનું સોનું બની શકે છે અથવા આ ચૂર્ણને તક્ષના તેલ તથા સફેદ સાકર સાથે ખરાબર મેળવી તો. ૨ ખાવાથી હિપરૌકત ગુણ થાય છે.

(૪) લાલ ખાખરાના બીજ હાથમાં સકવીને ખાડીને ચૂર્ણ કરી લેવું. સમાન ભાગે ગાયનું ઘી મેળવી જૂના ઘીના વાસણમાં રાખી ખોદી દાઢી દેવું. એક માસ પછી તેને કાઢીને તો. ૦૧ નિત્ય પ્રાતઃકાળ ૪૦ દિવસ સુધી સેવન કરવું. આનાથી નવજીવન પ્રાપ્ત થાય, સફેદ બાલ કાળા થાય, તેમજ નેત્રજ્યોતિ, કાન, દાંત પુષ્ટ થાય અને આખું શરીર બળવાન થાય.

(૫) લાલ ખાખરાના બીજ તથા ડાળી લેવા. પાકા આમળા સમાન ભાગ લઈ ફૂટી-પીસી ચૂર્ણ કરવું. એક માસ સુધી નિત્ય નરણે મોઢે પ્રાતઃકાળે આ ચૂર્ણનું સેવન કરવાથી કાયાકલ્પ થાય છે.

(૬) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ પાતાળચંદ્રથી કાઢવું. આ તેલ ગાયના દૂધ, ઘી, મધ અને ખાંડ સમભાગે લઈ તોલા ૦૧૧ સેવન કરવું. સેવન કરવાથી પણ જો અચેત થઈ જાય તો ગાયનું દૂધ તેના મોઢામાં થોડું થોડું નાખવું, તો પછી સચેત થઈ જશે. આ પ્રકારે સાત દિવસ સુધી સેવન કરે તો ગયેલી વાતો, ભવિષ્ય કહે અને એક માસ સુધી સેવન કરે તો બહુ દિવસો સુધી જીવે અને તેનો પેશાબ ત્રાંબાનું સોનું બનાવી શકે છે.

(૭) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા સમભાગે ગાયનું દૂધ મેળવી સવારે નરણે કોડે ૬ માસ સુધી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય, આયુ અધિક થાય અને શરીર તેજસ્વી બને છે.

(૮) લાલ ખાખરાના બીજનું તેલ તથા જડનો રસ, મધ તથા ગાયનું ઘી બધું મરખે ભાગે મેળવી નિત્ય તોલા ૦૧ ખાય તો વર્ષ-ભરમાં આયુષ્ય અધિક થાય છે.

(૯) લાલ ખાખરાના બીજનું ચૂર્ણ તોલા ૦૧ તથા ગાયનું ઘી ૧૦ તોલા ૦૧ મેળવી સેવન કરે તો શરીર પુષ્ટ થાય છે.

(૧૦) ખાખરાના ઝાડનું થડ લઈ ત્રણ દિવસ સુધી હાથમાં

સૂકવે અને પછી અંદરના ભાગમાં પાકા આમળા ઇચ્છાનુસાર તેમાં ભરવા તથા લાકડાથી તેનું ગોં બંધ કરી દેવું. ગોદાને કપડું લપેટી જાણુ માટીથી મેળવી દેવું. આના ઉપર કપડું લપેટી માટી-જાણુથી બીજી વાર લેપ આપવો. સુકાઈ જવા પછી જંગલી જાણું વચ્ચે રાખી બાળી દેવા. જાણુ બળી ગયા પછી હંડાં થાય સારે આમળા કાઢી લેવાં. એક આમળા મધ તથા ગાયના ધી માથે સવારે લેવું. સેવન કરતી વખતે બંધ સ્થાનમાં રહેવું, મૈથુન કરવું નહિ, વાયુ ન લાગે, દૂધભાતનું ભોજન કરવું. ૧૪ દિવસમાં કાષાકરુષ થઈ જાય છે.

(૧૧) ખાખરાના બીજ, નસોતર, અમલતાસ, અજમોદ, કપીતો, વાવડીંગ, ગોળ ગમભાગે લઈ કૂટી-પીગી બે માસાની ગોળી બનાવી લેવી. ૧-૧ ગોળી સવાર-સાંજ ખાવાથી પેટનાં કૃમિ મટી જાય છે, બાળકને અર્ધી ગોળી આપવી.

(૧૨) ખાખરાનાં બીજ, કપીતો, વાવડીંગ, શેકેલી હીંગ, કાળી-છરી, છોઆરો, સિંધાલુ અને નસોતર—આ બધા સમભાગે લઈ ચૂર્ણ બનાવી લેવું. આ ચૂર્ણ ગેજ રાત્રે ૬ થી ૯ માંમા સુધી હંડા પાણી માથે ખાવું સવારે ૨-૪ દસ્તા થશે અને દરેક પ્રકારના કીડા બહાર નીકળી જશે.

(૧૩) ખાખરાના બીજ, કાચલા, રસકપૂર, કપૂર, ગુગળ, બધા ખરાખર લઈ ખારીક પીસી પાણી સાથે ખરલ કરવાં. પીપળનાં પાન પર લેપ કરી તેને વાળા ઉપર બાધવા. બહુ જોરથી પાટો ન બાધવો. ત્રણ દિવસ પછી પાટો ખોલવાથી વાળાનો રોગ મટે છે.

(૧૪) ખાખરાના જડની ઉપલી જાલ ખાંડી તેનો તાજો રસ સાથે ડંખ માર્યો હોય તો તેનું ઝેર ઉતારવા ૪ થી ૧૦ તોલા ઝેરની પ્રબળતાનો વિચાર કરી આપવો. આનાથી ઝાડા નહિ આવે, ઉલટી નહિ થાય અને સાંધનું ઝેર ઉતરી જશે.

(૧૫) ખાખરાનું પંચાંગ દરેક બે-બે શેર લઈ સૂકવી લેવું અને બાળી રાખ કરી લેવું. તે રાખને દશ રોર પાણીમાં ઘોળી રાત-ભર રહેવા દેવું. સવારે પાણીને કડાઈમાં નાખી ગરમ કરવું. ગરમ થતા પાણી બશેર રહે ત્યારે બકરાનું મૂત્ર ૨ શેર, આકડાનું દૂધ, કાળા સરસની સુકી રાખ, સિરસના ફૂલ, ગેર, હળદર, દારૂહળદર, વૃક્ષસીમંજરી, ચણોડી, લાખ, સિંધાલુ, બાલહડ, હીંગ, સૂંક, કાળાં-મરી, પીપળ, કુદ, અમલતાસ, અનંતમૂળ, ચૌલાઈની જડ, કટોલાની સુકાઈ ગયેલી જડ દરેકનું ૮-૮ તોલા ચૂર્ણ નાખવું. કલઈ વગરના ત્રાંમાના વાસણમાં નાખી મદાગિથી પકાવવું. શીરાની સમાન થઈ ગયા પછી નીચે ઉતારી લેવું અને થાળીમાં નાખી તડકામાં રાખી

દેવું. ધાતું ચર્ધ ગયા પછી ધીનો હાથ મારી તોલા ૦)ની ગોળી બનાવી લેવી. સવાર-સાજ ૧-૧ ગોળી બે તોલા ગાયના ધી સાથે મેળવી ખાઈ ઉપર ધારોળ્યુ ગાયનુ દૂધ પીવું. ગોળી ખાધા પહેલા રોગીને અમલતાસનો ૩-૪ વાર જીવાળ આપવો. ખાવાની સાથે રોજ સવારે ૧ ગોળી સિરસના કાઢામા અને સાંજે ભાગરાના રસમા ધસી ધા ઉપર લગાડે. આ પ્રકારે ૧ માસમા વિરેદાટકના બધા-ધા સુકાઇને બે માસમાં આખા શરીરનું ઝેર દૂર કરે છે.

(૧૬) ખાખરાના ઝાડની છાલ, ખાખરાનો ગુંદ, ગુલરની છાલ, ગુલરનો ગુંદ, સેમજો, સેમજાનો ગુંદ, બોલસરીની છાલ, શેકેલા ચણા અને બાવળનો ગુંદ, દરેક ૩-૩ તોલા લઈ દૂદી-પીસી કપડાંછાણ કરી લેવા. ૪ થી ૬ માસા ચૂર્ણ સવાર સાજ ખાઈ ઉપર ગાયનુ દૂધ પીવાથી નિશ્ચય ધાતુ ઘટ બને છે અને રચબન ગુણુ વધે છે. ઝોઝામા ઝોઝી આ દવા ૧ માસ ખાઈ બેવી બેઘઝે.

(૧૭) ખાખરાનો ગુંદ, સફેદ નિશાતો, દરેક એક એક તોલો દેશી સાકર ૩ તોલા અને આવશ્યકતાનુસાર ગાયનુ ધી મેળવી હલવો બનાવી લેવો. આ હલવો નિત્ય બલાનુસાર સેવન કરવાથી પ્રમેહનો નાશ, વીર્યની વૃદ્ધિ તથા સંતાન ઉત્પન્ન કરવા યોગ્ય વીચ બને છે.

(૧૮) ખાખરાનો ગુંદ, આમલીના આબથીયા (બીજ), ધઉંનુ સત્ત્વ-દરેક એક એક તોલો તથા દેશી સાકર ત્રણ તોલા, ચાર તોલા ગાયના ધીને ગરમ કરી તેમા ધઉંનું સત્ત્વ શેકી લેવું. આમલીયાં તથા ગુંદ પીસીને મેળવી હલવો બનાવી લેવો. ૧-૨ તોલા સવારે સેવન કરવાથી વીર્ય ઘટ થાય છે.

(૧૯) ખાખરાનાં ફૂલ ૧ તોલો પીસીને સાકર તોલા ૦ા મા ઘોળી લેવું. આના નિત્ય સેવનથી બધા પ્રકારના પ્રમેહ દૂર થાય છે.

(૨૦) ખાખરાના બીજ બારીક પીસી ધાવમા કીડા પડી ગયા હોય તો ત્યા લગાડવાથી મટી જાય છે

(૨૧) ખાખરાના તાજાં અને ઉત્તમ મૂળિયાં લઈ તેના નાના નાના ટુકડા બનાવી તેને કચરી, વસ્ત્રમા છાણી રસ કાઢવો અથવા પાતાળયંત્ર દ્વારા તેનો અર્ક કાઢી લેવો. પછી આ અર્કને શીશીમાં ભરી રાખવો. આ અર્કના નિત્ય થોડા થોડાં ટીપા આંખમા નાખવાથી આખ સ્વચ્છ થાય છે, નરીન મોતીઓ દૂર થાય છે, નેત્રોના અનેક વિકારો તથા કેટલાયે આખ સંબંધી ખરાબ રોગ દૂર થાય છે.

( સપ્ટેમ્બર ૧૯૩૮ ના “ આરોગ્યસિધુ ” માસિકમાંથી )



## ૧૧૨-ગરળીનો વેલો

ખીછ હાયાનાં નામ:-(સંસ્કૃત) અપરાજિતા, (દિંદી) કાચલ, (ગરાહી) ગોકર્ણી, (ગુજરાતીમાં) ગરળી. આ પ્રમાણે આ નામથી આ વનરપતિને ઓળખવામાં આવે છે.

ચોમાસામાં આ વનરપતિ ખૂબ જોવામાં આવે છે પરંતુ તે ખીછ ઋતુઓમાં એટલે બારે માસ પણ ખેતર અને વાડીઓમાં તેમજ બગીચાઓમાં પણ ધયા કરે છે. તે ઘણે જાગે વાડ અને ખીમ વૃક્ષોના આશરે વેલારૂપે ફેલાય છે. તેનો દેખાવ ઘણેજ મુંદર હોય છે. તેમાં સફેદ ફૂલની અને આરામાની ફૂલની એમ બે જાતો થાય છે. તેમાં લાંબી અને પાતળી શીંગો થાય છે. એ શીંગોમાં અપટાને લીસાં ખી થાય છે. તેને ગરળીનાં ખીજ કહે છે. ફેટલીક જગાએ ગરળી સફેદ ફૂલની હોય છે જ્યારે ફેટલીક જગાએ બંને જાતની થાય છે. આ વેલા આ દેશમાં સર્વત્ર થાય છે. બખરમાં ગાંધી લોકોને ત્યાં ગરળીનું મૂળિયું અથવા ગરળીના ખીજ હમેશાં મળે છે અને ગામડાંના લોકો આ વનરપતિને બરાબર જાણે છે તથા તેનો ઉપયોગ પણ બગબર કરતા રહે છે. આયુર્વેદિક ગ્રન્થોમાં આ વનરપતિનું વર્ણન બરાબર મળી આવે છે. વળી યુનાની હામીઓ પણ વાપરે છે. હોમિયોપેથિક દવામાં પણ તેને સ્થાન મળી ચૂકેલું છે એટલે કે લગભગ બધી પેઢીવાળા આનો ઉપયોગ કરતા આવ્યા છે. એનાં ફૂલનો દેવપૂત્રમાં પણ ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. ગુણમાં સફેદ ફૂલની ગરળી વખણાય છે.

બંને પ્રકારની ગરળીમાં તિક્ત રસ રહેલ છે, પરંતુ શ્વેતમાં કપાય રસ વધારે હોય છે. સ્નિગ્ધતામાં બંને ઠીક છે. ગુણમાં શ્વેત-ગરળી હ્રુદિપ્રદ, નેત્રને હિતકારક, સારક, ઝેરને મટાડનાર, મસ્તકશળ, ત્રિદોષ, દાહ, કુષ્ટ, શળ, આમ, પિત્ત, સોમ, કૃમિ, ત્રણ, મહાપીડા, કફ, મસ્તકરોગ અને સર્પના વિષને મટાડનાર છે.

કાલી ત્રિદોષનાશક, વાતપિત્તજ્વર, દાહ, બમ, પિશાચપીડા, રક્તાતિસાર, ઉન્માદ, મદ, ખાંસી, શ્વાસ, કફ, કુષ્ટ, ક્ષય વગેરેને મટાડનાર છે.

બંને પ્રકારની ગરળી શીતવીર્ય ગણાય છે અને તેનો વિપાકે કટુ થાય છે. વળી સ્નિગ્ધ હોવાથી તેમાં જળતત્ત્વ વધુ છે પણ તેમાં તેકત તથા કપાયરસ હોવાથી તે રક્ષ તથા હલકાપણા યુક્ત છે. તેમાં વાયુ તથા આકાશ તત્ત્વ પણ થોડા પ્રમાણમાં છે. તે સિવાય તેમાં પૃથ્વીતત્ત્વ તથા અગ્નિતત્ત્વ નથી. તેનામાં ખનીજતત્ત્વ તરીકે હરતાલ, હીરાકસી, પારદ અને મેરથૂનાના અંશ જોવામાં આવે છે. શરીરમાં

ગયા પછી તેની અસર હૃદય, લોહી, વાળ, આંખની પૂતળી, ચામડીના ઉપરનો ભાગ, મૂત્રાશય, રસ વહન કરનારી ગ્રન્થિઓ વગેરે પર ખાસ જોવામાં આવે છે.

ગરણીનાં વેલા જ્યારે સુકાવા માંડે ત્યારે તેનાં મૂળ લાવી સુકાવી રાખવા. તે દવાના કામમાં વપરાય છે. તેનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે. બીજું લીલાં મૂળીઆં લાવીને કેટલીકવાર તેને ચાવી રસ ઉતારવાથી જીવાળ લાગે છે ને ઉલટી કે ઝાડા થઈ શરીરમાંથી વિષ દે મળે. દોષ દૂર થઈ જાય છે. ફાફી પાણી સાથે લેવાય છે. મૂળને કચરી કે પંચાગને ફૂટી તેનો સ્વરસ પણ પીવા માટે આપી શકાય છે. ગરણીનાં બીજને જરાક શેકી લઈ તેનું એકલાનું ચૂર્ણ બનાવી વપરાય છે કે બીજા સામાન્ય વાતહર દવા સાથે નાંખી જીવાળની ફાફી સરસ બનાવી શકાય છે. આ ચૂર્ણ નાનાં બાળકોનાં પેટ સાફ કરવા માટે ખાસ વપરાય છે. આપણા ઘરમાં નાના બાળકને શરદી થાય છે ત્યારે ડોસીઓ ગરણીનાં બીજ શેકી તેને વાટી આપે છે તેથી ઝાડો-ઉલટી થઈ કફ છૂટી બાળકને શરદી-તાવ-ખાસી મટે છે.

ગામડાના માણસો આ વનસ્પતિને જીવાળ માટે વાપરે છે. તે સિવાય તેનો રસ કાઢી સર્પના ચિંચવાળાને પાય છે તેથી સારો લાભ થાય છે. વીંછીના દંશ માટે એનું મૂળિયું હાથમાં પકડી રાખવાથી પાંચ મિનિટમાં વીંછીનું ઝેર મટી જાય છે. પ્રસુતા સ્ત્રીને કષ્ટ થતું આટકાવવા માટે તેનો વેલો લાવી કમર પર બાંધવાથી જલદી પ્રસવ થાય છે. આ સર્વ પ્રભાવ શ્વેત ગરણીમાં છે એમ પણ જોવામાં આવેલ છે.

હોમિયોપેથિક પદ્ધતિ પ્રમાણે તેના ગુણ બહુજ સારા વર્ણવેલા જણાય છે. પં. રામગોપાલજી મિશ્ર પોતાના એક લેખમાં તેની બહુજ પ્રશંસા કરે છે ને તે લેખ ધન્યન્તરિ છુટી ચિત્રાકમાં આવેલ છે તેમાંથી કેટલોક ભાગ નીચે પ્રમાણે આપેલ છે —

જરૂર છે. આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલ ટીંક્યરને દુग्ધ શર્કરામાં વાપરવું કે સાકરની બનેલી ગોળાઓમાં નાંખીને વાપરવું ઘણું સરળ બને છે. આ રીતે તૈયાર કરેલી દવા બહુજ મુશ્કેલ રૂપમાં, સ્વાદિષ્ટ અને નિર્ભય બની સારું કામ આપે છે. પછી તે મુજબ તૈયાર કરેલી દવા એક બે ટીપાં લઈ તેને પાણીમાં મેળવીને પાનુ આપી શકાય છે. વળી આ રીતે ગમે તે દવા બનાવવી હોય તે બની શકે છે ને તેને સ્વચ્છ બાટલીમાં ભાંતી બીજી તીવ્ર ગંધવાળી દવાઓ ન રહેતી હોય ત્યાં તથા પ્રકાશ, તડકા, બરાબ વાસ ન હોય ત્યાં રાખવી જોઈએ તોજ તે દવા બરાબર ગુણુ આપે છે. આ તૈયાર કરેલી ગરણીની દવા નીચેના રોગોમાં વાપરવી:—

૧ બહુજ વાંચવાથી કે વધુ માનસિક શ્રમ કરવાથી પિત્ત વધી જાય ત્યારે ઉપર કહેલી રીતે તૈયાર કરેલી દવા બે ટીપાં લેવાથી સારો લાભ થાય છે.

૨ નાનાં ગૂમડાં જેમાં મોળે હોય, ટાઢ સાથે જરા જરા તાવ જેવું લાગે, પીડા થઈ ત્યાં રક્તનો જમાવ થતો હોય ત્યારે આ દવા આપવાથી પર થતું નથી ને ગૂમડાં મટી જાય છે.

૩ દમ-શ્વાસનો રોગી જ્યારે શ્વાસ મુશ્કેલીથી લેતો હોય, આખામાંથી પાણી વહેતું હોય, છાતી અકડાઈ ગઈ હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઈએ.

૪ ખાંસી, જેમાં જડો ને પીઝો કફ પડતો હોય ત્યારે આ દવા લાભ કરનાર છે.

૫ શીતજામા જ્યારે અત્યંત ઠાંડ અને બેચેની હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

૬ કોલેરામાં પીણા પાણી જેવા દ્રવ્ય થાય તથા પેટમાં ગોટલા બાજે ત્યારે આ દવા આપવી.

૭ શરદી લાગે ને નાકમાંથી પાણીની ધાર ચાલતી હોય ત્યારે અને નાકની આગડીમાંથી લોહી પડતું હોય ત્યારે આ દવા આપવી.

૮ ક્ષયરોગમાં જ્યારે તાવ ૧૦૧ ડિગ્રી હોય, ખાંસીમાં કફ સાથે પર ને લોહી આવતું હોય, આગડી રક્ષ થઈ ગઈ હોય, ફેફસામાં ક્ષયના જંતુઓ વધતા હોય ને બીજી કોઈ દવા લાભ ન કરતી હોય ત્યારે આ દવા વાપરવી.

૯ કુકડીઆ ખાંસી જોરમાં હોય, ખાંસી વખતે ચહેરા લાલ બની જતો હોય, માથું ગરમ થાય, કફ પાણી જેવો હોય, ખાંસતા ઉલટી થઈ જતી હોય ત્યારે ગરણીનું શરબત આપવું લાભપ્રદ છે.

૧૦ જોબાદરમાં જ્યારે શરીર ફિક્કું પડી જાય અને પાણીનો બરાબો થઈ ગયો હોય ત્યારે આ દવા આપવી જોઈએ.

૧૧ સંઘડણીમાં જ્યારે વારંવાર ઝાડા થાય અને પેટમાં દરદ રહ્યા કરે તે વેળા આપવી જોઈએ.

૧૨ તાવ જે બહારનાં કારણોથી આવતો હોય કે શરીર પર ઝણુને લીધે તાવ આવે તો તેમાં આ દવા આપવી જોઈએ.

૧૩ પ્રદર રોગ કે જેમાં માસિક ઋતુ વખતે લોહીને બદલે તેમાં રંગબેરંગી પદ્ધતિ આવે તેમાં આ દવા આપવી.

૧૪ હૃદય રોગ કે જેમાં સોજો હોય, લોહીનું દબાણ વધારે જણાય ત્યારે આપી શકાય છે.

૧૫ વાંજ કવખતે ખરતા હોય કે સફેદ ચતા હોય તેમાં આ દવા આપી શકાય છે.

૧૬ રક્તશ્રાવમાં જ્યારે લોહી ફિક્કું પડી ગયું હોય ત્યારે પણ આ દવા આપી શકાય છે.

૧૭ કંઠમાળ-ગળાની ગાંઠમાં પણ આપી શકાય છે.

૧૮ ભગંદર કે જેમાં ચાલતી વખતે પીડા થાય અને અંદરથી મેલું પડે તીકળતું હોય ત્યારે આપી શકાય છે.

આ પ્રમાણે ગરણીનાં ઝણનું બનાવેલું ટીંક્યર અને તેના પછી તેના જુદા જુદા પાવર બનાવી તૈયાર કરેલી આ દવામાથી ૭ કે બાર પાવરની દવા બે બે ટીપા આશરે લઈ સાકર સાથે કે પાણી સાથે ઉપર બતાવેલી બિમારીઓમાં વાપરવાથી સારો લાભ પહોંચાડે છે. રપીરીટ ન મળે ત્યાં અત્તસંજીવની સુરામાંથી પણ તૈયાર કરી શકાય છે ને તે પણ એજ લાભ આપે છે.

શરીરમાં કેટલીક વાર અમુક ખનીજ તત્ત્વો ઘટે છે ત્યારે વ્યાધિ થવા માંડે છે ને તે તત્ત્વો ઔષધિ લેવાથી પૂરાં થાય છે ને વ્યાધિ મટે છે. આ સામાન્ય નિયમ છે. ગરણીમાં રહેલા તત્ત્વો શરીરના જુદા જુદા અવયવોમાં ઘટે છે ત્યારે તે તે અવયવોમાં શું ફેરફાર થાય છે તે પણ જાણવા જેવું હોવાથી અહીં આપવામાં આવે છે.

મન:—ચિંતા, પડી રહેવાની ધ્રુષ્ટા, કમજોરી, લેખન કે વાંચનથી થાક, જીવન પર કંટાળો, જલદી નિરાશ વગેરે થાય છે.

આંખ:—આંખમાં પાણી ભરાઈ આવવું, ચીપડા થવા, વગેરે.

માથુ:—દાખવાથી આરામ લાગે.

કાન:—ઓછું સંભળાય, કાનમાં અવાજ થાય, ખુજલી વગેરે.

નાક:—નાકમાંથી મેલો આવે થવો, અંદરની ચામડીમાં દાઢ, ખૂજલી વગેરે થાય.

ચહેરો:—રૂક્ષ તથા નિસ્તેજ રહેવો.

દાંત:—પેદા ફૂલવા, પીડા થાય અને દાંતમાં પડે ચવું.

મોહુઃ—લાળ ઉત્પન્ન કરનાર ગ્રંથીઓમાં સોજો થાય તે લાળ વધારે પડ્યા લાગે, હોદનાં છેડા ફૂલેલા રહેવા.

ગચુઃ—ગળામાં-ઠંઠમાં સોજો, ગાંઠો થવી, થૂંક કાઢવામાં મુશ્કેલી પડવી વગેરે.

છાતીઃ—ફેફસામાં સોજો, ન્યુમોનિયા થાય, જાડો અને ચીકણો કદ પડેલો, લોહી સાથેનો કદ પડે અને પીડા થાય.

હોળરીઃ—ખોરાકમાં અશ્વિ, મંદ ઇચ્છા, થોડુંક ખાવાથી પેટ ભરાઈ જવું વગેરે.

મક્ષાશયઃ—કબજિયાત રહેવી, ઝાડો આવતાં અટકી જાય કે કટકી આવે.

મૂત્રેન્દ્રિયઃ—વૃક્ષમાં સોજો, ગોળામાં પણ પાણી ભરાવું, પેશાબમાં બળતરા, પેશાબ અટકી જવો કે મુશ્કેલીથી થવો.

હાયપગઃ—હાયપગમાં ખરાબ વાસવાળો પરસેવો, ઘુંટણ અને બેઠક પર પીડા થવી.

ગાનતંતુ અને માંસપેશીઃ—સ્મરણશક્તિ ઘટવી અને પીડા થવી.

આમડીઃ—આમડી પર સફેદ કોટના ડાઘ, ગડગુમડ અને રક્ષતા.

શરીરની ગ્રંથિઓમાંઃ—ગ્લાન્ડ, સોજા, ઠંઠમાળા અને તેવીજ બીજી જગ્યા પર ગાંઠો થવી.

બેઠકઃ—બેઠક ન આવવી, હૃદય થડકે, હાયપગમાં દરદ જણાય, બેઠકમાં ખરાબ પાડવા વગેરે.

આ પ્રમાણે શરીરના લુદા લુદા સ્થાનોમાં અસર જણાય એ ખતાવે છે કે ત્યાં ગરણી આપવાની જરૂર છે ને તે સમજીને ઉપર ખતાવેલી રીતે અપાય તો લાભ કરે છે.

વળી આ ગરણીનું પંચાંગ લાવી તેને મૂકવી બાળા તેનો વિધિ-સર સાફ દાર દાઢી લેવો. એ દારની થોડી માત્રા સ્વચ્છ જળમાં મેળવી પિયઢારી વડે જરૂર સમજાય ત્યાં હાય-આંધ પર ઈન્જેક્શન કરવાથી પણ અનેક દરદોમાં સારો લાભ આપે તેમ છે. શ્વેત કુષ્ટ પર એની જરૂર સારી અસર થાય ખરી. આ કામ સિદ્ધિત વૈદ્યોનું છે. તેઓ સમજીને આ કાર્ય કરી જુએ અને તેનું પરિણામ આ પત્રદ્વારા જાહેર કરવું ઘટે. એ સિવાય સામાન્ય જનતાને ઉપયોગમાં આવે તેવા તેમાં કેટલાક પ્રચલિત ગુણો નીચે પ્રમાણે એજ લેખમાં આપેલા છે.

૧ સફેદ કુષ્ટનાં ડાઘ પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ઘસીને એક બે માસ લગાડવાથી કુષ્ટનાં ડાઘ મટે છે. તે સાથે એનાં બીજાને ધીમાં શેડી ચૂર્ણ કરી લેવું. એ ચૂર્ણ રોજ પાણી સાથે ખાવા મટે આપવાથી ફેલાયલો શ્વેત કુષ્ટરોગ મટે છે.

૨ માથાનો ફુપાવો અને આધારીશીમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ધસી તે દવાનો ટીપાં નાકમાં નાખવો.

૩ ગોતેરીઆ-પૂયપ્રમેહમાં ચતી વેદના તથા બગતરા મટાડવા માટે સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ધસી તે સાત દિવસ પીવા આપવું જોઈએ.

૪ પથરી, મૂત્રકૃચ્છ, મૂત્રાધાતમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ ચોખ્ખાના ધોવણીમાં ધસી મરફાર સાથે આપવું જોઈએ.

૫ હરતાલના વિષ ઉપર સફેદ ગરણીના પાનનો રસ કાઢીને પીવા આપવો.

૬ કફવિકારમાં સફેદ ગરણીનું મૂળ છંદી રસ કાઢી તેને ધારાપ્યુ દૂધમાં પીવા આપવું.

૭ ગર્ભસ્થાવ અથવા ગર્ભપાત જેવું જણાય ત્યારે સફેદ ગરણીનાં મૂળનો રસ દૂધમાં આપવો.

૮ બરસ અને ચક્રતરંગ તથા જજોદરમાં ગરણીના ખીજનું ચૂર્ણ તો. ના ગરમ પાણી સાથે આપવું જોઈએ.

૯ વાળો નીકળે તે વેળા તેના પર સફેદ ગરણીનું મૂળ પાણીમાં ધસી તેનો લેપ કરવો.

આ પ્રમાણે આ આમાન્ય પરંતુ ઉપયોગી અને સર્વત્ર મળતી જડીયુક્તીના ગુણો છે. આપણે જો ધ્યાન આપી આવી દવાઓનો ઉપયોગ કરીએ તો જરૂર તે લાભ કરનાર નીવડે, આપણા દેશમાંથી વિદેશ જવું દ્રવ્ય અટકી શકે અને દેશી દવાઓના પ્રત્યે શ્રદ્ધા પણ વધે.

( જુનાઈ ૧૯૩૬ ના " આરોગ્યસિન્ધુ " માસિકમાંથી )

## ૧૧૩-વધિર બોવડાને માટે અનુભૂત પ્રયોગ

( લેખક-ડૉ. લતીફ )

બ્રાહ્મી, શખાવલિ કે માવકાંગણીના ખી એ ત્રણેમાંથી ગમે તે એક બે તોલા અથવા એ ત્રણે મળ્યા બે તોલા ખાંડી બૂકો કરી એક રોર એટલે ચાલીસ રૂપિયાભાર કાળા તલના તેલમાં એક કપાક ત્રીણા દેવતા પર ઉકાળના પત્રી એ તેવની ડાકના પાછવા ભાગ પર વાળથી તે વાસા સુધી દિવસમાં ત્રણ વખત અકેક કપાક માલીશ કરવી. એમ ત્રણ માસ કરવાથી ગમે તેવો બહેરા બોબડો અવશ્ય સાન્ને થાય છે આ ઉપાય અજમાવેલ છે અને અનુભવસિદ્ધ છે.

( " શારદા " માસિકના એક અઠમાંથી )

# ૧૧૪-ગળોના ઉપયોગો

(લેખક-વૈદરાજ રસિકલાલ મયારાંકર)

આપણાં દેશમાં કુદરતે અનેક વનસ્પતિઓ પેદા કરી છે જેના ચમત્કારનું વર્ણન કરીએ તો પાર આવે તેમ નથી. ફક્ત તેને અનુભવ અને ઉત્તેજનની જરૂર છે. ગળો આપણા દેશની એક અમૂલ્ય વસ્તુ છે. કોઈ એને ઝાળખતું ન હોય તેવું ભાગ્યેજ હશે. એને સંસ્કૃતમાં અમૃતા કહે છે. ખરેખર અમૃત સમાન એનો ગુણ છે. એ અનેક રોગોમાં વાપરવાથી તે તે રોગોનો ત્વગ્તિ નાશ કરે છે.

ગળોના ગુણુઃ—તાવ, દાહ, તરસ, લોહીવિકાર, ઉલટી, વાત, બ્રમ, પાકુરોગ, પ્રમેહ તથા ત્રિદોષ, કમળો, આમ, ઉધરસ, કોદ, પત, ખરજ, મેદ વગેરે અનેક રોગોનો નાશ કરનારી આ દિવ્ય વસ્તુ છે. ઘી સાથે લેવાથી વાયુ, ગોળ સાથે લેવાથી મળબંધ અને સુંઠ સાથે લેવાથી આમવાયુનો નાશ કરે છે.

ઉપયોગ.—(૧) વિષમ જ્વર વગેરે સર્વ રોગો ઉપર:—ગળોનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ ૧૦૦ ભાગ, ગોળ અને મધ મોળ સોળ ભાગ અને ઘી વીસ ભાગ લઈ એકઠું કરી સક્રિય પ્રમાણે ખાવું અને હિતકર અને નિયમસર ભોજન કરવું એટલે કોઈ વ્યાધિ થતો નથી; એટલુંજ નહિ પરંતુ ઘોળા વાળ, વૃદ્ધપણું, પ્રમેહ, નેત્રરોગ વગેરે થતાં નથી. આ એક અલૌકિક રસાયન છે.

(૨) સર્પદંશ ઉપર:—ખડક ઉપર થનારી ગળોનો કંદ લાવી દૂધમાં બાફી રાખી મૂકવો. સર્પના વિષ ઉપર કંડા પાણીમાં ધસી તેમાં ચારીદી ધસી પાઈ દેવું.

(૩) પ્રમેહ ઉપર:—ગળોનો અંગરસ કાઢી તેમાં પાપાણુમેદનું ચૂર્ણ મેળવી તેમાં મધ નાખવું અથવા એકલું મધ નાખીને પી જવું.

(૪) કમળા:—ગળોના રસમાં અથવા કાઢામાં મધ નાખી પીવું.

(૫) તિબિરાદિક નેત્ર રોગ:—ગળોનો અંગરસ ૧૦ માસા લઈ એમાં મધ અને મિંધવ એકેક માસો નાખી સાઈ મર્દન કરી થોડું થોડું અંજન કરવું.

(૬) આમવાત:—ગળો અને સૂંદનો કાઢો પીવો કિંવા ગળોના કાઢામાં દીવેલ નાખી પાવું.

(૭) પિત્ત ઉપર:—ગળોનો રસ અને સાકર પીવાથી મટે છે.

(૮) કફરોગ:—ગળોના કાઢામાં મધ નાખી પી જવું.

(૯) અમૃતાદિ કાઢો:—ગળો, અરકુસી તથા એરંડ મૂળનો કાઢો ૧૧ તેમાં એરંડ તેલ નાખી પીવાથી સર્વ અંગમાં ફેલાતો વાતરકત-રોગ મટે છે.

(૧૦) મૂત્રકૃચ્છ ઉપર:-ગળોના રસમાં મધ નાંખી પીવો.

(૧૧) મોતીરો ( મધુરો ) જ્વર ઉપર:-ગળોના કાઢામાં મધ નાંખી પાવો.

(૧૨) રતનમાં દૂધ આવવા માટે:-ગળોનો ઠાઠો કરી તેમાં દૂધ નાંખી પાવો.

(૧૩) કૃમિ ઉપર:- ગળો અને બૈસા યુગળ એ એરંડાના પાંદડાંના રસમાં ધસી પેટ ઉપર લેપ કરવો.

(૧૪) જીર્ણજ્વર (જીજી તાવ):-ગળોના કાઢામાં અતુર્થારા મધ કિંવા લીંડીપીપરનું ચૂર્ણ ત્રણ માસા નાંખી પાવું.

(૧૫) વાતરકા ઉપર:-ગળો, ગોખર અને આમળા (આવળકંટી) એના કાઢામાં એરંડ તેલ અથવા મધ ૧ તોલો નાંખી પીવું.

(૧૬) પિત્તપ્રદર:-ગળોનો રસ મધ સાથે લેવો.

(૧૭) સાપના ઝેર ઉપર:-લીમડા ઉપરની ગળો લાવી પાશેર પાણીમાં વાટી પાવાથી ઉલટી થશે.

(૧૮) અમૃતાદિ કાઢો:-ગળો, ધાણા, કડવા લીંબડાની છાસ, કમળનું લાકડું તથા રતાંદળી એનો કાઢો પીવો; એટલે તાવ, દાહ, ઉલટી વગેરે મટે છે. -

(૧૯) હૃદયગ્રણ અને વાતગ્રણ ઉપર:-ગળો અને મરીનું ચૂર્ણ ગરમ પાણીમાં લેવું.

(૨૦) અમૃતાદિ કાઢો:-સર્વ વાતરોગ ઉપર:-ગળો, એરંડમૂળ, સંઠ, દેવદાર, રાસ્ના, હરડે એનો કાઢો પ્રાતઃકાળે પીવો.

(૨૧) ચોથીઆ તાવ ઉપર:-ગળો, આંબળા, નાગરમોથનો કાટો પીવો.

(૨૨) જીર્ણજ્વર, કફ, પ્લીહા, વગેરે ઉપર:-ગળોનો રસ મધ અને લીંડીપીપર સાથે પીવો.

(૨૩) ગળોનું સત્ત્વ કાઢવાની રીત:-આખા અથવા લીંબડા ઉપરની સારી અને જાડી ગળો લાવી ચાર આંગળ લાખા કકડા કરવા. પાણીથી ઘોષ સાફ કરવા. લગાર કચરી કલાઈના વાસણમાં ચાર પહોર પલાળી મૂકવા અને પછી હાથ વડે ખૂબ મસળી અથવા રૈયાથી વલોવી અંદરના કૃચ્ચા પીલી કાઢી પાણી ગાળી લઈ જુદું રાખવું. ફેટલીકવારે સત્ત્વ નીચે દરી જશે એટલે ઉપરનું પાણી કાઢી નાંખવું. ઉપરનું નીતરું પાણી કાઢી નવું પાણી નાખતા જવું. એ પ્રમાણે ૭ સાત વાર કરવાથી શુદ્ધ અને સફેદ સત્ત્વ મળે છે. એનાં અનુપાન નીચે મુજબ છે:-

(૧) પ્રમેહ:-ગાયના પાશેર દૂધમાં બે માસા પીવું, (૨) જીર્ણ જ્વર:-ઘી તથા સાકર સાથે અથવા મધ અને લીંડીપીપર સાથે અથવા ગોળ અને શાહજીરાના ચૂર્ણ સાથે લેવું, (૩) પાંડુરોગ:-ઘી



અને ગધ અથવા દૂધમાં, (૪) દાહ:-દૂર તથા સાકર સાથે, (૫) વાયુ ઉપર:-ઘીમાં લેવું, (૬) પિત્તજનર તથા પિત્ત:-સાકર સાથે, (૭) કફ:-મધમાં, (૮) રક્તપિત્ત:-ઐરંડા તેલમાં, (૯) આમવાયુ:-મુંદમાં, (૧૦) તાવ:-મધમાં, (૧૧) શક્તિ:-ગાયના ધારોળ્યુ દૂધમાં સાકર નાખી પીવું, (૧૨) અરચિ:-દાડમ સાથે, (૧૩) મૂળવ્યાધિ:-માખણ, (૧૪) કમળામાં:-દ્રાક્ષ સાથે, (૧૫) શ્વાસકારી:-મુંદ, મરી, પીપર ને મધમાં, (૧૬) હેડકી:-મધમાં, (૧૮) ક્ષય:-ઘી, સાકર તથા મધમાં, (૧૮) પ્રદર:-લોદર સાથે, (૧૯) સર્વ વ્યાધિમાં:-ઠંડા પાણીમાં, (૨૦) કોદ:-વગડાઉ તુલસીના રસમાં, (૨૧) ગોળામાં:-મુંદ સાથે, (૨૨) નેત્ર રોગ-માં:-ભેંસના તાળ ઘી સાથે, (૨૩) વાળ કાળા થવા માટે:-ભાંગરાના રસમાં, (૨૪) (શરીરે કરચળા પડે તેમાં) વક્ષીપલિત:-ગળોતું સત્ત્વ જે માસા ઘી સાકરમાં અને (૨૫) ધાતુ સ્તંભન:-ગળોના પંચાંગતું એક તોલો ચૂર્ણ મધમાં લેવું. આ ઉપરાંત પુદ્ધિપૂર્વક ધણા પ્રયોગો કરી શકાય છે. ગમે તે રોગમાં વાપરી શકાય છે.

(તા. ૧૦-૧૦-૩૭ ના “મુંબઈ સમાચાર” સાપ્તાહિકમાંથી)

## ૧૧૫-ચમારદૂધેલી-ક્ષીરવિપાણિકા

નામ સંબંધી વર્ણન:-સરકૃત નામોમાં મતબેદ છે પણ તેનું નામ ક્ષીરવિપાણિકા, ફલકંટકા અને વિપાણિકા બરાબર જણાય છે. ખીજા નામમા મુગગકલા, ચાંડાલદુગ્ધિકા, ફલકંટકા અને ઉતરવારણી નામ જણાય છે. હિંદીમાં તેને ઉતરંડ અને સાગોવાની કહે છે. ગુજરાત, કચ્છ અને કાઠિયાવાડમાં ચમારદૂધેલી નામ પ્રસિદ્ધ છે. મરાઠીમાં તેને ઉતરણુ કહે છે. પંજાબમાં ત્રાણ અને મિંધમાં ખચ્ચલ કહે છે. બંગાલમાં હાગલખાતિ કહે છે. લાટીનમાં ડેમિયા એકસ્ટેન્સા કહે છે અને તે એન. એ. એસ્કલેડીએઈ યાને આકકાના વર્ગની. વનરપતિ ગણાય છે.

પરિચય:-આ વનરપતિના વેલાથી ભાગ્યેજ કોઈ અગ્નણુ હશે. શહેરની બહાર અને ગામડામાં તો ઘરની બહાર વાડ અને જાડ પર આનાં વેલા સર્વત્ર જોવામાં આવે છે. લગભગ તે હિંદુસ્તાનમાં સર્વત્ર જોવામાં આવે છે પણ ગુજરાત, સિંધ, અને દક્ષિણમાં તો આ લેખકે સર્વત્ર જોયેલી છેજ. તે ખાસ કરી ચોમાસામાં થાય છે અને પાણીવાળી જગા હોય તો બારે માસ પણ લોલી મળી રહે છે. ચામડું રંગવાના કામમાં ચમાર લોકો તેનો ઉપયોગ કરે છે એથી તેનું નામ ચમારદૂધેલી છે. તેનું પાન કે ફળ તોડતાં દૂધ નીકળે છે,

એ દૂધમાં હાર ભાગ હોવાથી તે આમણ રંગવાના કામમાં વપરાય છે એના પાન ગોળાઈ લેતા છેડા પર અણીદાર હોય છે. તેમાં ફૂલના બૂમખા આવે છે. તેમાં ફળો શીંગ જેવા બળે સાથેજ હોય છે. તે સુકાઈ જતા તેમાંથી કપાસ રેશમ જેવું સુવાણું નીકળે છે આખા વેળા પુષ્કળ રૂઝાળ હોય છે અને ઝાડની વાસ અણુગમતી હોય છે. એમ કહેવાય છે કે આવેલ જો ઝાડની જમણી બાજુ પર ચડે છે તો એક વર્ષમાં સુકાય છે પણ જો ડાબી બાજુ ચડીને ફેલાય છે તો હમેશા લીલી રહે છે આ એની વિચિત્રતા છે.

**સામાન્ય ગુણ:**—લઘુ, ઉષ્ણ, સ્નિગ્ધ, સારક, કષાય, નેત્રને હિનકારી, વલ્લરોપક, ખાંસી, વલ્લ, કૃમિ, દમ, જ્વર, પિત્ત, પ્રમેહ, કફ, કૃષ્ણ, પ્રલાપ, તદ્વા, દરાજ, ક્ષય, મૂત્રકૃચ્છ, યોનીરોગ, સોજા વગેરેને મટાડે છે તથા પ્રમદ સુખપૂર્વક કરાવે છે

**પાનનો સામાન્ય ગુણ:**—ચમારદૂધેલીના પાનનું શાક કરી ખાવાથી વાતનાશક તથા મવલેદક છે તેમજ તે કૃમિ, અર્શ, કૃષ્ણ, કફને મટાડનાર છે ને તે કફ તથા ઉષ્ણવીર્ય છે.

**ફળનાં ગુણો:**—ખાર, કઠવુ, ઉષ્ણ, તીક્ષ્ણ, લઘુ, અગ્નિપ્રદિત્ત કરનાર, પિત્તને ભગાડનાર, વિશદ અને વિવનાશક છે. કાચા ફળોને ખાઈને પણ શાક કરાવાય છે

**મુખ્ય અસર:**—આમાશય, રક્તપેશીઓ અને માંસ પેશી પર થાય છે. ત્રિપ્લબજ્વર અને સુવાવડ પછી યતા પક્ષાઘાતમાં, આચટ્ટીમાં વાતરોગમાં તેમજ દમ, કફવાળી ખાંસી, બાળકોને યતી સસણીમાં તથા વાત, કફ અને ભગઈ જવામાં વાપરવાથી જલદી ફાયદો આપે છે અને તે માટે તેનું ટીકયર બનાવીને વપરાય છે અથવા તો તેના પચાગનો સ્વરસ કે પુટપાક કરી તૈમાર કરેલ રસ વાપરી શકાય છે.

એના મૂળની ઊંચ ૩ ભાગ તથા ૧ ભાગ કાળા મરીને સાથે વાટી એના પાનના રસમાં મર્દન કરી ચણા જેવડી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી દાઢીઆ તાવ માટે ઉત્તમ છે. એના ફૂલને વાટી પુટપાક કરી સ્વરસ કાઢી તેના ૫ થી ૧૦ ટીપા બાળકોને આપવાથી બાળકોની શરદી, ભરાઈ જવું, સસણી, કફજ્વર વગેરેમાં ઝાડાવાટ કફ નીકળી જાય છે અને બહુજ સત્વર ફાયદો બતાવે છે.

એના મૂળનું ચૂર્ણ ૧ ભાગ, હરડે ઊંચ ૧ ભાગ અને જોષ્ઠએ તેટલો ગોળ મેળવી, ચણા પ્રમાણે ગોળી કરવી. આ ગોળી પાણી સાથે લેવાથી તાવ ઉતરે ને ઝાડો સાફ લાવે છે.

ચમારદૂધેલીનો કવાચ કરી તેમાં રનાન કબ્બાથી સર્વાંગસોથ મટે છે એનું દૂધ કુષ્ઠરોગ પર લગાડવાથી ચાઠા મટી જાય છે.

આમણ નીકળતી બધ કરવા માટે એના પાનનો રસ કાનમાં ટીપા રૂપે નાખવો જોઈએ.

એનાં પાન બાફી વાટીને બાધવાથી ગાંઠ બેસી જાય છે.

કાનમાં બગાડ જવાથી થતી પીડા દૂર કરવા માટે એનાં પાનનો રસ કાનમાં નાંખવો તો બે ત્રણ દિવસમાં તે મરી જશે.

વીછીના ઝેર પર એનું મૂળ હાથમાં લઈ રોગીને બતાવવું અથવા ડંશવાળી જગા પર ત્રણ વખત ફેરવવું કે રોગીના જમણા હાથમાં પાંચ મિનિટ સુધી રાખવું તો ઝેર ઉતરી જાય છે.

**પ્રસવ બાબતમાં ચમત્કારિક અસર:**—સુવાત્ર વખતે કષ્ટાતી સ્ત્રીને આ વેલથી બહુ લાભ થાય છે. તેની રીત એવી છે કે જે સ્ત્રીને પ્રસવ જલદી થતો ન હોય, બાળક આડું આવી ગયું હોય તેને માટે આ વેલનું પંચાગ લાવી તેને સ્ત્રીના શરીર પર લપેટી શકાય—પહેરાવી શકાય તેવું કાચળી જેવું કરી કમર સુધી પહેરાવી દેવું કે તુરંતજ પીડા શરૂ થશે ને જલદી પ્રસવ થાવા લાગે કે તુરંત તે કાચળી માથા તરફ ઉતારી લેવી. દીવ્ર કરવી નહિ કેમકે દીવ્ર કરવાથી યોનીભાગ બહાર આવી જશે. આ ઉપાય એની ચમત્કારિક અસર બતાવે તેવો છે ને તે કરી જોવા લાયક છે.

હોમીઓપેથિકમાં આ દવાનો ઉપયોગ સારા પ્રમાણમાં થાય છે અને તેમાં તેનું મધર ટૉક્યર તથા જુદા જુદા પાવરની બનાવટો વપરાય છે. તેનું પરિણામ પણ બહુ માઈ આવે છે.

ગોરાચન, સંચળ, કુલાવેલ ટંકણુખાર, હરડેછાલ, સૂંક, એ સર્વને બારીક વાટી તેમાં ચમારદૂધેલીનાં દૂધને વાટી પુટપાકની રીતે સ્વરસ કાઢી તે સ્વરસ ઉપરની દવામાં નાંખી ઘૂંટી ગોળી કરી લેવી. આ ગોળી બાળકોની સસણી, બરાર્ધ જવું અને દહવાતજ્વર માટે ઉત્તમ કાયદો આપે છે. અનુપાત ગરમ પાણી.

**એક નવી બનાવટ:**—ચમારદૂધેલીનું પંચાગ લાવી તેના ટુકડા કરી ળાયામાં સૂકવી લેવું. પછી તેને એક સાફ જગા પર બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખને એક સાફ તપેલામાં નાંખી ખૂબ પાણીમાં હલાવી ઇલુવા દઈ પછી કપડા વડે ગાળી તે સ્વચ્છ પાણીમાંથી પકાવીને ક્ષાર બનાવી લેવો. આ ક્ષારને એક રોપર બાટલીમાં ભરી રાખવો અને પછી તેને સ્પીરીટમાં મેળવી મધર ટૉક્યર કરી શકાય અથવા તો ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ દૂધની સાકર મેળવી દવા તૈયાર કરી રાખવી. આ દવાના પાવર હોમીઓપેથી કરીને જુદા જુદા બનાવી શકાય અને તેનો સમજીને ઉપયોગ કરી શકાય છે. પણ ૧ ભાગ ક્ષાર અને ૯ ભાગ શર્કરાવાળી બનાવટ ચાકુ વાપરવામાં વાંધો નથી. આ વસ્તુના જે જે ગુણો બતાવ્યા છે તેને સમજી તે તે પ્રમાણે ઉપયોગ કરવાથી આ ક્ષારવાળી બનાવટ ઇણીજ સરળ યર્મ પડે છે અને ઘણા રોગોમાં વપરાય છે. એના ક્ષારને વિધિસર વાપરવામાં આવે તો ઇન્જેક્શનરૂપે પણ વપરાય છે. એ સિવાય તેના

પંચાંગનું અર્ક બનાવીને પણ વાપરી શકાય છે. પંચાંગને ફૂટી સ્વરસ કાઢી તેને ધીમે તાપે ઘટ કરી તેમાં ચોથા ભાગે મધ અને આઠમા ભાગે સ્પીરીટ મેળવી પ્રવાહીસાર બનાવી રાખવાથી તે હમેશા વાપરવા લાયક બનાવટ થાય છે. આવી કોઈ પણ આની બનાવટ વાપરવા પહેલા દરદીને મોઢું સાફ કરવા કોગળા કરાવી સેવાથી હીક લાલ થશે તથા તે દરદીને અગાઉ ખીજી ચીજો, દવા-ઓ આપી હોય તો તેવા દરદીને પ્રથમ કપૂરાસવની એક બે માત્રા આપી ફેવી અને દવા ચાલતી હોય ત્યારે તેલ, ખટાઇ, મરમપદાર્થો, લાલમરચાં વગેરેથી પરેજી રખાવવી ખરે.

### રોગીની અવસ્થા જોવી

૧. જીભ સફેદ હોય, સફેદ દાંત હોય, ડાબી બાજુ પીઠમાં દરદ હોય, સોજા હોય, શરીરમાં પીડા હોય, ટાઢ જેવું લાગતું હોય તો આ હાલતમાં ચમારદૂધેલીનું મધર ટીક્યર આપવું હીક છે.

૨. શરીરમાં ગડગૂમડ હોય ને તે પાકવા પર આવેલ હોય તો મધર ટીક્યર આપવું અને તે જલદી ફૂટી જાય છે. ઓપરેશન કરવાની જરૂર રહેતી નથી. બને તો એના પાન બાષીને તેની પોટીસ પણ કરવી.

૩. દમ અને ખાસીના વેગમાં એના ફૂલોનો પુટપાક કરી તે કાઢેલો રસ અને ફૂલોનું ટીક્યર બનાવી તેની માત્રા અવસ્થા જોઈ આપવામાં શીઘ્ર લાલ થાય છે.

૪. તમામ તકલીફ અને પીડા આપનાર ખાસીમાં એના ફૂલોનો પુટપાક કરી તે કાઢેલો રસ તેમાં મધ તથા સાકર મેળવીને આપવું જોઈએ.

૫. ચેપી કોલેરાની બિમારીમાં હાથપગમાં બ્યારે ગોટલા ચડતા હોય છે સારે આ દવાની ગોળા કલાકે કલાકે દેવાથી ફાયદો થાય છે ને જેમ જેમ ફાયદો થતો જાય તેમ તેમ દવા એકને બદલે ત્રણ ત્રણ કલાકે આપવાનું લખાવતા જવું અને તે હીક થતાં સુધી આપતા રહેવું; પણ પછી ૪ કે ૬ કલાકે આપવી.

ચમારદૂધેલીમાં કેટલાક ખનીજતત્ત્વો જોવામાં આવે છે અને તેની તપાસ કરતાં તેમાં તામ્ર, જસત અને ચૂનાને મળતા તત્ત્વો મુખ્ય છે અને તેથી તે દવા વધુ પ્રભાવશાળી જણાય છે. આ તત્ત્વો શરીરને નિયમમાં રાખવા માટે તથા વિજ્ઞતીય તત્ત્વોને દાખલ થતા અટકાવવા કે શરીરમાંથી દૂર કરવા બહુજ સારું કામ કરે છે અને વિજ્ઞતીય તત્ત્વોથી મનારી કફજન્ય વ્યાધિમાં તો અત્યંત સારી અસર બતાવે છે. ( જે ૧૯૩૬ ના “આરોગ્યસિન્ધુ” માસિકમાંથી )

## ૧૧૬-તુલસી

વૈદ ગોપાળજી કુંવરજી દક્ષર.)

તુલસીને સૌ કોઈ જાણતા હશેજ. તે આપણા ઘરમાં રાખેલા કુંડામાં, બાગબગીચામાં, વાડીમાં, ખેતરમાં તેમજ જંગલમાં એમ સર્વત્ર જોવામાં આવે છે.

તુલસીની મુખ્ય ત્રણ જાતો આપણા દેશમાં જોવામાં આવે છે:- રામતુલસી, કૃષ્ણ તુલસી અને જંગલી તુલસી. રામતુલસી સર્વત્ર હોય છે. કૃષ્ણ તુલસીનાં પાન શીકા લીલા નહિ પણ ઘેરા લીલા અને કાળાશ પર હોય છે. જંગલી તુલસીના પાન નાનાં તેમજ જરા કાળાશ પર હોય છે.

### તુલસીના ગુણો

તુલસીના ગુણો અનેક છે. તે અદ્વિત વનસ્પતિ છે. તેમાં અનેક ઉત્તમ ગુણો છે ને તેને લઈનેજ આર્યજાતિ હજારો વર્ષોથી તેને પુજનીય ઔષધિ માની સર્વ કોઈ શુભ કાર્યોમાં, દવામાં અને દેવ-પૂજામાં વાપરે છે. આર્યલોકનાઓ તેનું દરરોજ પૂજન કરે છે. અસહની માન્યતાઓ ભુલાર્થ જવાથી તેનું યોગ્ય રીતે સેવન થતું નથી પણ માત્ર હવે પૂજનજ થાય છે. જો આપણે તુલસીની ખરી પૂજા જાણી લઈએ ને તે પ્રમાણે કરીએ તો તે આપણને નીરાગી તેમજ બળવાન રાખે તેવી ઉત્તમ વનસ્પતિ છે. જ્યાં તુલસીનો છાડ છે ત્યાં દુઃખ, રોગ અને ભય રહેવા પામતો નથી.

તુલસીના ઉપયોગથી લોહીવિકાર મટે છે, ચહેરાને સુંદર બનાવે છે, રૂપ લાવવાનો ગુણ તેમાં હોવાથી સ્ત્રીઓએ તેને રોજ ખાવી જોઈએ. જ્યાં તુલસીની સુવાસ હોય ત્યાંનો વાયુ શુદ્ધ બને છે અને ભૂતપ્રેતાદિનો વાસ હોતો નથી. તુલસીનો બગીચો જ્યાં હોય તેની આસપાસ વાયુ શુદ્ધ રહેવાથી મચ્છર થતાં નથી અને તેથી કરી મેલેરીઆ વગેરે તાવ પણ તે પ્રદેશમાં આવી શકતો નથી.

### મેલેરિયા ઉપર

ધણા અગ્રેજી ડોક્ટરોએ મેલેરીઆ તાવ માટે ખૂબ શોધખોળ કરેલી છે. તેમનો અભિપ્રાય એવો છે કે તુલસીના પાનમાં રહેલી એક જાતની સુવાસ તેમાં રહેલા તેલનું સ્ત્રવન છે. તે તેલ તુલસીપત્ર ખાવાથી આપણા શરીરમાં જાય છે. પરિણામે તે હવાદાગ કે સેવન વડે મેલેરીઆને પેદા કરનાર મચ્છરનો નાશ કરે છે. જો તે આપણા લોહીમાં ઝેર ગયું હોય તો તેનો પણ નાશ કરી તાવના કારણોને નાબૂદ કરી આપે છે. આ તેમનો અભિપ્રાય નવો નથી કેમકે વેદમાં અને આયુર્વેદમાં પણ એવોજ અભિપ્રાય કહેલ છે.

તુલસીનું એક નામ વિષ્ણુત્રિયા છે. એ નામ પરથી જણાય છે કે વૈષ્ણવલોકો તેને બહુજ આદરથી જુએ છે. વિષ્ણુ ભગવાનને જે વસ્તુ પ્રિય હોય તે વસ્તુ ખરેખર રીતે તો જનહિતકારક તત્વ-વાળા અવશ્ય હોય છે. મંદિરમાં દેવદર્શન કરવા જાઓ તો તેઓને તુલસીપત્ર મળે છે. આર્ય જાતિના દરેક પવિત્ર કાર્યોમાં તુલસી વપરાય છે. દરેક માણસ એ રીતે તુલસીને માનથી જુએ છે ને વાપરે છે--જો ખરેખર સમજથી વપરાય તો આ ખૂટી આપણા જીવનને નીરાળી રાખે તેમાં જરા પણ સંશય નથી.

લોકો બાગબગીચામાં અનેક ઝાડ માત્ર શોભા ખાતરજ આજે લગાડી રાખે છે. જો તેઓ સમજીને તેની જગ્યાએ તુલસીનાં ઝાડ વાવવા માંડે તો ધણીજ સહેલાઈથી સર્વત્ર તુલસી મળી શકે તેમ બને એટલુંજ નહિ પણ તેથી જનકલ્યાણનો લાભ મળે છે.

### એક અનુભવ

અમારા એક સંબંધીનો મુંબઈના પરામાં બંગલો છે. તે ભાવિક મૃદસ્થ છે. તેમને ત્યાં તુલસીનાં અનેક ઊંડ છે. રોજ તેઓ પૂજામાં વાપરે છે. એકવાર પ્રસંગવશાત્ હું ત્યાં ગયો હતો. એમના બંગલામાં એક ભાડૂત રહે છે તેને તાવ આપતો હતો. બે ડાકટરો જોઈ ગયા અને તેઓ અનુમાન પર આવેલા કે કદાચ આ તાવ ટાઇફોઇડ-મુદતનો તાવ થાય તેમ લાગે છે. મને તે દરદી બતાવવામાં આવ્યો. મેં કહ્યું કે આ તાવ ટાઇફોઇડ નથી પણ કફ-બાબત પર છે ને ગરમ દવા કવીનાઈન લીધેલ હોવાથી હવે પિત્ત પણ વધેલ છે માટે ત્રણે દોષવાળા તાવમાં તમારે સંભાળ રાખી સારવાર કરવી ઘટે ને જો બને તો દેશી દવા કરો ને આરામ આપો, તો ઉપાય બતાવું. તેમણે કબૂલ કર્યું. તરતજ મેં તેમને નીચેની દવા બતાવી:—

તુલસીનાં પાનનો રસ ટીપાં ૬૦, આદુનો રસ ટીપાં ૩૦, ગજો લીંબડાની લાવી કચરી જરા પાણી નાંખી કાઢેલો રસ તો. ૧ અને પછી થોડું મધ નાંખી તે દવા પાષ્ટ દેવી. આ દવા રોજ બે ત્રણ-વાર કરવી ને ફક્ત પાણી ગરમ કરી દારેલું આપવું. બીજું કંઈજ ન દેવું. તેમણે એ રીતે બે દહાડા દવા કરી. દરદીની પ્રકૃતિ સુધરી અને તાપ, માથાનો દુખાવો, ઉઘટી, અનિદ્રા બધું દીક યવું ગયું. છ આઠ દહાડામાં દરદી તદ્દન સાજો થઈ કામ પર જઈ શક્યો અને લોકો આવી દવાના અજબ અમતકારથી ખુશી થયા. આ દવામાં મુખ્ય કામ કરનાર દવા તો તુલસીનો રસ અને પછી ગજો લીંબડાની આવતી હતી. લીંબડાની ગજો પણ અજબ દવા છે. તેની સાથે તુલસી મેળવવાથી તાવની બહુજ સારી દવા બને છે.

### તાવ મટે છે

તુલસીનાં પાન, લીંબડાનાં પાન, કાળાં મરી—આ ત્રણે બીજે

સમલાગે લઈ ખાંડી ગોળા જેવું કરી ચણા જેવડી ગોળા વાળી છાંયે સફરી રાખે. તાવ-ગમે તે પ્રકારનો હોય તે આ દવાથી મટે છે. બહુજ રાગબાણુ દવા છે. લાખો માણસોએ ઈન્દ્રિયોન્ના મમથે આ દવા લઈ પોતાની જીંદગી બચાવેલ છે. એ દવા તાવવાળા પ્રદેશમાં રહેનારાઓ ચાલતી મોસમમાં રોજ પ્રીવેન્ટીવ તરીકે વાપરે તો તાવ આવવાનો ભય પણ રહેતો નથી. એવી અજબ દવા સૌ કોઈ બનાવી પોતાની પાસે રાખે તે હેતુથી આ બનાવટ અહીં વિસ્તાર સાથે લખી જણાવી છે. તેનું મેવન પાણી સાથે દહાડામાં ત્રણ વખત કરવું ને તે નાનામોટાં સર્વને ઉપયોગની દવા છે. ખામ કરી ગામડાના શરીર ભોંકા માટે આવી સસ્તી અને સારી દવા બીજી કોઈ પણ નહિ મળે. ક્વીનાઇન જેવી મોઘી અને હાનિકારક ઘીંતે કરતાં આવી ઘીંતે વાપરે ને તેનો લાભ મેળવે. તુલસીના પાનમાં રહેલી ઉત્તમ મુગંધીમા બે જાતના તત્ત્વો જણાય છે. એક તો એસીડ કાર-બોક્ષીકને મળતું તત્ત્વ છે; જે કારબોક્ષીક એસીડ જેટલુંજ શુદ્ધકારક છતાં તે જરા પણ ઝેરી નથી. બીજું તત્ત્વ થાઇમોક્ષને મળતું છે; જે પેટનાં દરદો માટે બહુજ અકસીર છે.

### સર્પદંશ વખતે

સર્પદંશના રોગીને વેળાસર તુલસીનો રસ યોગ્ય માત્રામાં પીવા માટે અપાય તેમજ શરીર પર માલીશ કરાવાય તો એક પણ કેસ સર્પદંશથી મૃત્યુના મુખમા જાય તેમ નથી અર્થાત્ આ તુલસીરસથી સર્પનું ઝેર પણ બરાબર ઉતરી જાય ને દરદી સાજોતાજો બને છે.

નપુંસકતાનાશક બજારી દવાઓની ખોટી અને મોટી જાહેરાતમાં ન ફસાતા તુલસીનાં માંજરમાં રહેલ બીજ લાવીને બીજમા જોડતો ગોળ ગેળવી ગોળી ચણીબોર જેવડી કરી લેવી. સવાર સાંજ ગાયના દૂધ સાથે એક એક ગોળી ધીરજ રાખી ચાર માસ લેવાય તો ગમે તેવો નિરાશ થએલ મનુષ્ય ફરી પાછો સચકત અને શુખ્ત જીવન ગાળવાલાયક બની શકે છે. તેનાથી ધાતુ વધે છે, નમોમા તાકાત આવે છે અને પાચનશક્તિ પણ સારી બને છે.

### તુલસીના ગુણો

વેદોમા અને આયુર્વેદમાં તુલસીની સારી પ્રશંસા કહેલી છે. આયુર્વેદમાં તેના ગુણો નીચે પ્રમાણે બતાવેલાં છે:—

દંદને છૂટા પાડનાર, પેશાબ લાવનાર, પાચક, વિપને મટાડનાર, તાવ અટકાવનાર, લોહી સુધારનાર, દાહ શામક, ઉલટી કરાવનાર, પ્રથમ દરજ્જે ગરમ-તર તથા બીજે દરજ્જે ખુશ્કી કરનાર છે. સ્વાદમાં તે જરા કડવી તેમજ ચરપરી હોય છે.

વાયુ, કફ, આસ, ખાંસી, પેટનાં કૃમિ, મુત્રવિકાર, કુષ્ઠ, ગુર્મ, તાવ, હેડકી, ન્યુમોનીઆ, મેલેરીયા તાવ, પડખાતું શળ, શ્વેત પ્રદર

ધાતુની નખખાધ, સુસ્તી વગેરેને મટાડનાર છે.

તાવમા તેનો રસ લઇ તેમાં જરા લસણ કે મરીનું ચૂર્ણ નાખી લેવાય તે સારો લાભ આપે છે. જૂના કે નવા તાવમા તેમજ ક્ષયના કે બીજાં મુદતના તાવમાં આપી શકાય તેમ છે.

તુલસી આ દેશમા થાય છે તેમ બીજા દેશોમા પણ થાય છે ને ત્યાંની પ્રજા પણ એ વનસ્પતિનો ઉપયોગ કરે છે એટલું જ નહિ પણ તેને પૂજનીય વનસ્પતિ માને છે.

તુલસી સંબંધમા દીકરીતે લખવામાં આવે તો એકાદ નાનું પુસ્તક લખી શકાય તેમ છે ને તેટલું લખવા માટે અત્રે સમય કે સ્થાન પણ નથી. પરંતુ દૂકમા એટલું જ કહેવાની જરૂર છે કે આપણે તુલસીના ખરા ગુણો જાણી તેનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. તે સારું તેનો વધુ પ્રચાર કરવા માટે તેનું ખુબ વાવેતર થાય તેવો પણ પ્રયત્ન કરવો જોઈએ તુલસીના પાનનો આ તરીકે ઉપયોગ કરવાથી બહુજ સુદર પીણું બને છે અને તે આ લેવાથી અનેક ફાયદાઓ પણ થાય છે. આની ઉત્તમોત્તમ ભારતીય વનસ્પતિનો ઉપયોગ આપણે જનહિતાર્થે કરી લોકમેવા કરવાની જરૂર છે.

(“જયભારત” ૧૯૯૪ ના દીપોત્સવી અંકમાથી)

## ૧૧૭-તુલસીના ચમત્કાર

તુલસી એ હિંદુસ્તાનમા જગજગહેર અને જાણીતી વનસ્પતિ છે. તેના જેટલા વખાણ કરીએ તેટલા ઓછા છે. એમા ઝેરી છવડાને મારી નાખવાની એક એવી અજબ શક્તિ છે કે જેનાથી માણસ જે ઝેરી શ્વાસ બહાર કાઢે છે, તેને તે ગ્રહણ કરે છે અને સ્વચ્છ હવા પાછી બહાર કાઢી મનુષ્યના ઉપયોગ સારૂ પાછી આપે છે, એટલું જ નહિ પણ તેના મળથી તે બીજા મુઘીનું દરેક અંગ મનુષ્ય માટે ધણું જ ઉપયોગી છે. દવા તરીકે સારામા સારો ઉપયોગ તુલસીનો કરવામાં આવે તો ઘણોજ ફાયદો કરે છે તેથીજ આઘીન સમયથી હિન્દુઓ તેને પોતાના ઘરમાં વાવે છે. તેને પવિત્ર અને દેવતા સ્વરૂપ માને છે. તેનું પૂજન અર્ચન નિયમિત કરે છે. પણ અફસોસની વાત છે કે આજે આની અણમૂન વસ્તુઓનો આપણે જોઈએ તેટલો લાભ લઇ શકતા નથી અર્થાત તેનો ઉપયોગજ આપણે બાપુતા નથી. તુલસીને પોતાના ઘરમાં વાવી તેની સ્વચ્છ હવા નિયમિત લેવામા આવે તો તેનાથી ઘણાં દર્દો નાખૂદ થાય છે અને માણસ નીરોગી રહે છે. તુલસી જે જગ્યાએ હોય ત્યાં સાપ આવી શકતો નથી. તુલસીના ઝાડથી ચેપી દર્દો અને ભયકર ઝેરી તત્ત્વોવાળા બિમારી પેદા થતી નથી.



નીચેના આ બે ઉપયોગથી તમે જાણી શકશો કે તુલસી કેટલી

• કાયદાકારક અને લાભદાયક છે:-

મદ્રાસનું એક દૈનિક પેપર પોતાની લાપામાં લખે છે કે ૧૯૨૭ માં બે મુસલમાન શિકારીઓ પોતપોતાની મોટરમાં બેસી શિકાર રમવા જંગલમાં ગયા. ત્યાં તેઓ એકબીજાથી દૂર પડી ગયા. અકસ્માત રીતે એક શિકારીને સાપ કરડી ગયો. તેણે ખૂબ પાડી જેથી તેનો મોટર ડ્રાઇવર અને તેનો સાથી ત્યાં આવી લાગ્યા. આવીને જોયું તો સાપ કરડેલો માણસ બેભાન થઇ પડ્યો હતો. પાસેના ખેતરમાંથી એક ખેડૂત પણ આ જૂમાજૂમથી દોડી આવ્યો. તેણે કરડેલી જગ્યાએ ધા પાડી તુલસીનાં પાંદડાં વાટીને બાંધ્યાં અને તુલસીનો રસ પણ પાથો. થોડા વખત પછી તેને જાન અને હોશિયારી આવી ખેડૂતે પેલા સાપ કરડેલા માણસને દરરોજ તુલસીનો રસ પીવા તથા પાંદડાં નિયમિત ખાવા કહ્યું. થોડા દિવસમાં તેને તદ્દન આરામ થઈ ગયો. તે શિકારી તુલસીની દૈવીશક્તિ પર મુગ્ધ થયો અને તુલસીને એક અલૌકિક વનસ્પતિ માનવા લાગ્યો.

યુરોપનો એક શિકારી એક દિવસ શિકારની શોધમાં જંગલમાં ગયો અને નોકરથી એકાએક અલગ થઇ ગયો. થોડા વખત પછી દૂરના ટુંગરમાં શિકારીએ કાઈ એક અવાજ સાંભળ્યો. તેણે તે તરફ ગોળી શરૂ કરી. આ ગોળી છોડ્યા પછી તે દિશામાં કાંઈપણ જનન-વરોનો અવાજ કે નાસભાગ સાંભળવામાં આવી નહિ. શિકારીએ પોતાનું ધ્યાન બીજી તરફ દોરવું. બ્યારે સાજ પડી ત્યારે તે નોકરને શોધવા લાગ્યો, પણ નોકરનો પતો ન લાગ્યો. તેણે માની લીધું કે કાંઈ જંગલી જનવર નોકરને ખાઇ ગયું હશે. ૭ માસ પછી તેજ શિકારી તેજ જંગલમાં શિકાર રમવા આવ્યો. ફૂતરાને આગળ ચાલવા ઇચ્છારે કર્યો અને બંને સાથે ચાલ્યા. તેણે પોતાના ગુમાવેલ નોકરને ત્યાં પડેલો જોયો. જોવાથી માલૂમ પડ્યું કે તેને છાતીમાં ગોળી વાગી છે. તેની આંખોઆંખો તુલસીના મોટા મોટા છોડ આવી રહ્યા છે. તેને વિશ્વાસ ન આવ્યો કે મુડદું આટલો વખત તુલસીની વાસથી આવું ને આવુંજ રહ્યું હશે. તેણે એક શિયાળને માથું અને તેણે તુલસીના ઝાડમાં ફેંક્યું. થોડા વખત બાદ તેણે શિયાળને આવીને જોયું તો તે જેવી ને તેવી સ્થિતિમાં મુડદું પડ્યું હતું.

આ બંને વાતો સાચી બનેલી છે. યુરોપના ત્રીસ દેશમાં તુલસી માટે ખૂબ શ્રદ્ધા છે. તેઓ તુલસીની યાદ રહે તેટલા માટે વરસમાં એક દિવસ તેનો ઉત્સવ કરે છે; જે દિવસને 'સેન્ડ વેલસડે' કહે છે.

( ૬ જુલાઈ ૧૯૩૭ ના "આર્થ સંદેશ" સાપ્તાહિકમાંથી )

# ૧૧૮-પૈયામાં રહેલી અંદુમત શક્તિઓ

(લેખક:-ડૉ. કૃષ્ણવર્મા એન. ડી.)

પૈયુઃ:-એવું વિશેષ વર્ણન કરવાની જરૂર નથી કારણ આપણા શમાં એ ફળ બધે ઠેકાણે થાય છે અને બધા લોકો તેને એજ માને જાળમે છે. સાધારણ રીતે એ ખાવાના ફળ તરીકે વાપરવામાં આવે છે, પણ એની અંદર મહાન ઔષધિ ગુણો રહેલા છે.\* એનાં ત્યા ફળતું શાંક, કચુંબર, રાયતું, મુરખ્યો, અથાણું, 'જેલી' ત્યાદિ વસ્તુઓ બંની શકે છે અને તે ખાવામાં ઘણી રચિકર અને વાદિષ્ટ હોઈ ખાધેલા ખોરાકને પાચન થવામાં મદદ કરે છે. તેમજ માંકાં ફળનો શીરો, હલવો, ટોકળાં અને બીજી ઘણી ચીજો બનાવી શકાય છે અને તે પણ પચવામાં હલકી રવાદિષ્ટ અને રચિકર હોય છે. એવી રીતે એ ફળમાંથી ઘણી જાતની વાનીઓ બનાવી શકાય છે. એનાં કાચાં ફળમાંથી એક જાતનો સફેદ ચિકણો મધ જેવો સ નીકળે છે તેને ચીક અથવા છીર કહે છે. એ ચીકમાં પૈન માનું સસ્ત છે. પેપ્સીન જે કુકર, બકરાં કે બીજા પ્રાણીઓનાં પાચનક્રિયાના અવયવોમાંથી બનાવવામાં આવે છે, તેના કરતાં આ પૈન ઘણું વધારે પાયક છે. પેપ્સીન જે પ્રાણીઓનાં અવયવોમાંથી બનાવવામાં આવે છે તેનો, માણસોની પાચનશક્તિ મંદ થઈ જાય છે અને ખાધેલું પચતું નથી ત્યારે ડોક્ટરો પાચનક્રિયા સુધારવા માટે આ તરીકે ઉપયોગ કરે છે. પણ તે અજ, ફળ ખાનારા લોકો કરતાં માંસ ખાનારા લોકોને ફાયદો કરનાર નીવડે છે અને પૈન માંસ ખાનારા લોકોને તેમજ ધાન્ય ખાનારા લોકોને બંનેને એક સરખો ફાયદો કરે છે. તે સિવાય એ ચીક નીચે પ્રમાણે દવા તરીકે કામ કરે છે. નબળા પાચનશક્તિવાળાં લોકોને એ ચીકની બનાવટ જે મધકાવવામાં આવે તો ખાધેલો ખોરાક સારી રીતે પચે છે અને મોહી તથા માંસનો વધારો થાય છે; એટલુંજ નહિ પણ પાંડુરોગ જેવા રોગમાં પણ તે સારો ફાયદો કરે છે તેમજ સ્ત્રીઓના ન્યૂનાર્તવ અટકાવતું ઓછું આવવું અને પિડિતાર્તવ (દુઃખસહિત અટકાવતું આવવું) આદિમાં પણ સારો ફાયદો કરે છે. તેમજ બચ્ચાંઓનાં અને મોટા માણસોનાં પેટમાં થતાં કૃમિઓનો નાશ કરે છે. એવી રીતે એ ચીક પેપ્સીન કરતાં ગુણમાં અનેકગણું ચડિયાતું હોય શરીરને કોઈ પણ જાતનું નુકસાન કરતું નથી તેમજ કોઈપણ ધર્મના અનુયાયી-

\* પૈયો થોડા પ્રમાણમાં ખાવો જોઈએ, નહિ તો લોહીવિકાર કેલ્સન કરે છે.

—સંપાદક

એને તે ખાવામાં વાંધો આવતો નથી. પપૈયાનાં પાકાં ફળ ફળાહાર તરીકે યોગ્ય પ્રમાણમાં ખાવામા વપરાય તો ઉત્તમ શક્તિવર્ધક ગુણ કરનાર છે. એની છાલમા પણ પાચક અને સારક ગુણો રહેવા છે. તેનો અમે નીચે લખ્યા પ્રમાણે અનુભવ લીધો છે. ૧૯૩૨ ની સાવમાં ઉનાળાની ઋતુમાં એક તરણ મારવાર માટે આવ્યો હતો. તેને ડોક્ટરેએ તપાસી 'એપેન્ડીસાયટીસ' ની બિમારી છે, એવું નિદાન કર્યું હતું અને ઓપરેશન કર્યા વગર તેને આરામ થશે નહિ એમ જણાવ્યું. તેને ઓપરેશન કરાવવાની હિંમત ન થવાથી, મારવાગ માટે આવેલ. જે વખતે તે રોગી પ્રથમ આવ્યો તે વખતે એને પેટમાં જમણી બાજુએ ઝીણું ઝીણું દરદ થતું હતું; તેના મોઢામાંથી અસહ્ય વામ આવતી હતી અને તેને રાતમા ઉંઘ બહુ થોડી અને કટકે કટકે આવતી હતી. એના ઉપર દરત સાફ લાવવા ઉપચારો શરૂ કર્યા, એનિમા (બસ્તી) આપવાનું શરૂ કર્યું પણ દર્દી અબણ્ય અને ગામડિયો હોવાથી તે આવી ક્રિયાઓથી કંટાળતો હતો જેથી દરીને એના મન પર માફ પરિણામ ન થાય માટે દરત સાફ લાવવા અમેએ પપૈયાનો નીચે પ્રમાણે ઉપયોગ કર્યો; જેવું પરિણામ બહુજ સારું અને સતોષકારક આવ્યું. પપૈયાનું ફળ જે ધણુંજ પાકી નહોતું ગયું એવું છાલ કાઢ્યા વગરનું દસેક તોલા લઈ તેના નાના કટકા કરી ખાવા આપ્યા. એ પ્રમાણે દિવસમા ત્રણ ચાર વખત આપવામાં આવતું હતું અને વચમાં ઝરમ થાણી થીવા આપવામાં આવતું હતું. ત્રણ દિવસે એ ત્રણ દરત થયા જેમાં જૂનો ગદાતો મળ અને થોડો ચિકણો લોહીમિશ્રિત જળસ જેવો પદાર્થ નીકળ્યો અને તેજ દિવસથી દરદીની હાલતમાં ઘણેજ સુધારો થઈ પેટમા થતી વેદના ઓછી થઈ ગઈ. થોડાક સમય પાકા પપૈયાનો ગર્ભ અને દૂધ ખોરાકમા આપવામા આવ્યાં અને પછીથી રોટલી, શાક છત્યાદિ સર્વ સાધારણ ખોરાક આપવામા આવ્યો અને તેથી કાષ્ઠપણ અડચણ કે કૃત્રિમ ન થવાથી અને યોગ્ય પ્રમાણમા શક્તિ મળવાથી તે બાર દિવસની સારવાર પછી પોતાના વતન ગયો. ત્યારપછી આજની સધીમાં એ

# ૧૧૯-માંકડમારી એ કઈ વનસ્પતિ હશે ?

( લેખક:-શ્રી તુરમહમદ હમીર વૈવ )

અમે જણાવવા રમ લખએ છીએ કે જલશંખલાને સંસ્કૃતમાં જલકુંભી; મરાઠીમાં પ્રસ્ની, ગોડાડી, સોડવેલ, હિંદીમાં જલકુંભી; બંગાળીમાં ટાકાપાન અને અંગ્રેજીમાં ધી વેસ્ટર લેટયુસ કહે છે. આ વનસ્પતિ મીઠા, સ્થિર પાણીમાં ગચ્છુ મની માફક પાસે તરતી જોવામાં આવે છે. તેના પાન જડાં, તળીએ સાંકડા, મધ્યે પહોળા, કાર પર લેરીયાવાળાં હોય છે. તેમાં સ્પષ્ટ દેખાતી પ્રસ્તરાયેલી નમો હોય છે.

પાન ઉભા શંખલા કે પ્યાલા જેવા દેખાય છે. ફૂલની કાઠી ઘોળા રંગની, જરા વાંક વળતી, ઘંટાકાર અર્ધા ધ્રુવ લાખી હોય છે.

ફૂલ પાતળું ને તેમાં ખરસટ, સૂક્ષ્મ થોડા ખી હોય છે. એના પાન શંખલાની ખેડે વળેલાં છે જેથી તેનું નામ શંખલા પડ્યું છે. તે વનસ્પતિ થોડી હોય તો પાણીને શુદ્ધ કરે છે, પણ વિશેષ હોય તો પાણીને બગાડે છે. તે વનસ્પતિને માંકડમારી કહી શકાય, કારણ કે તાજેર કેમ્પના કેપ્ટન સ્વેન્સ્ટને ગદ્રાસના આસીસ્ટન્ટ પોલીસ ઇન્સ્પેક્ટર જનરલને એક પત્ર લખ્યો હતો જેમાં તેમણે જણાવ્યું હતું કે તાજેર જેલમાં પડેલા માંકડોને આ છોડે મારી નાખ્યા હતા.

ભીંતની પાસે આ છોડ ગખી મૂકવામાં આવે છે. આ છોડમાં એવી સુગંધ છે કે તે માંકડને પોતાના તરફ આકર્ષે છે. માંકડ પાસે આવતાજ મૂર્ચિત અવસ્થામાં આવી જાય છે અને ત્યાં ને ત્યાં થોડી વારમાં મરી જાય છે એ કે ત્રણ રાતમાં તો જેલમાં માંકડનું નામનિશાન પણ ન હતું.

આ કેપ્ટન સાહેબના પુરાવા ઉપરથી સાબિત થાય છે કે માંકડ-મારી તે જલશંખલા હોવી જોઈએ. વિરોધ ગ્રુથ જાણવો હોય તો નિઘંટુ આદર્શમાં જલશંખલા વનસ્પતિનો નિષેધ વાચો.

વનસ્પતિશાસ્ત્ર ગ્રંથમાંથી જે માંકડ મારવાનું વર્ણન જનાખમાં આપ્યું છે, તે વનસ્પતિ માંકડમારી નહિ પણ માંકડગધી છે એટલે માંકડના જેવી ગંધવાળી છે. એને માંકડમારી નામ આપ્યું છે તે આપની નજરચૂક થઈ ગયેલ છે અને તે વનસ્પતિમાં માંકડના જેવી ગંધ સિવાય માંકડ મારનાર નથી માટે તેને માંકડમારી ન કહેતાં માંકડગધીજ કહેવી.

આજે હાલના સમયમાં માંકડ મારવાની દવાની પરદેશથી જે ડખીઓ આવે છે અને જે ચાગ ચાર આને કે તેથીયે વિશેષ કિંમતે વેચાય છે તે ડખી અમે જોઈ છીએ, ડખી ગોળ છે અને મૂવાળું

નાનું ઢાકણું છે. તે ખોલ્યા પછી બહુજ નાનું જૂથ નીકળે છે. તેને દબાવવાથી કળીમાં પવન ખેંચાઈ છેદ મારફત ફૂંકની માફક તેમાંથી ઝીણી દવા ઉડે છે ને તે માફક મારે છે.

ઘણેભાગે તેની બનાવટ મરખી યાને પતરી હડતાલની છે એવું અમને જણાયું છે. કારણકે અમે જ્યારે હડતાલ ખરેલમાં ઘૂંટીએ છીએ ત્યારે કેટલીક ઉડતી માખીઓ તેની મધથી બેહોશ બની ખગમમાં પડી મરણ પામે છે.

તો જે હડતાલના બારીક ચૂર્ણ ઉપર બેસતાં માખી મરણ પામે તે કદાચ તેની (હડતાલની) દવાથી માફક મરણ પામે તેમાં નવાઈ શું ? માટે તે દવામાં કોઈ પણ ચૂર્ણ સાથે હડતાલનું ચૂર્ણ મેળવેવ હોયું જોઈએ. તેની પાકી ખાત્રી કરી અનુભવી અનુભવ મેળવે.

( " વૈદિકપત્ર " માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૧૨૦-રુદ્રાક્ષ

( લેખક-શ્રી ગા. બિ. દેરામુખ, બી. એચ. )

પ્રાચીન સમયમાં આ ભારતભૂમિમાં સંશોધન અને ભૌતિક-શાસ્ત્રની એટલી બધી પ્રગતિ થઈ હતી કે તે વખતે દરેક વનસ્પતિમાં, એના પાદડામાં, બીજમાં વગેરેમાં અને બધા પ્રાણીઓનાં જીવં જીવ અવયવોમાં, સચેતન અને અચેતન મૃદુ વસ્તુઓમાં કેવી જાતના ગુણધર્મ છે અને અત્યંત મેઘ જોના મનુષ્યપ્રાણીના પર એ બધાની કેવી જાતની અસર કેવી રીતે થાય છે એની સંપૂર્ણ ખબર હતી. એ ઉપરાંત સૃષ્ટિના જીવ જીવ નિયમોનું પણ તેમને જ્ઞાન હતું એ વખતે અસ્ત્રવિદ્યા, જાદુ, જ્વરણમારણ વગેરે બાબતોનો સંપૂર્ણ પરિચય હતો. અત્યારે એ વિદ્યાઓને બેક આર્ટ્સ ( અગાંત કે મેક્ષી વિદ્યા ) કહે છે અને આપણાં પુરાણોમાં એવી જાતની વાતો આવે તો કેળવાયેલાં લોકો તેને કાંપનિક કે અશક્ય માની લે છે. શનિ-માહાત્મ્યમાં લગડા વિક્રમ રાજાએ સાંજે દીપ રાગ ગાઈને દીવા કર્યા એવો ઉલ્લેખ છે. એ બધી વાતો કાંત્વનિક છે એવું આપણે માનીએ છીએ. પરંતુ મુંબઈના ટાઇમ્સમાં તા. ૧૬-૨-૩૮ ને રાજ એક જણાએ ધ્યારસેસથી આખા શહેરમાં દીવા કર્યા, એટલા માટે રેડિયો ઘોડકાર્ટીંગ કંપનીએ તેના પર ફરિયાદ કરી એવી હકીકત આવી છે. દૂકમાં કહીએ તો આપણે પુરાણોમાં અશક્ય ગણાય એવી વાતો વાંચીએ છીએ તે તદ્દન કાંત્વનિક નથી, એમાં પણ સત્યનો અંશ છે. અમારા કહેવાનો આશય એ છે કે પ્રાચીન સમયમાં આપણે ત્યાં ઘણું સંશોધન થયું હતું. પણ વ્યગાળના મધ્યયુગના સમયમાં

એ બધું હુમ થઈ ગયું છે. સંશોધનના એવા અનેક વિષયોમાંથી 'રુદ્રાક્ષ' વિશે આજે અમે લખીશું.

રુદ્રાક્ષ આપણે ત્યાં નિત્ય પરિચયની વસ્તુ છે. રુદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય પણ ઘણું વર્ણવ્યું છે. પણ અત્યારે રુદ્રાક્ષના એ શુભો પર કોઈ વિશ્વાસ રાખતું નથી અને એનું કારણ એ છે કે ખરે રુદ્રાક્ષ કોઈને મળતો નથી. રુદ્રાક્ષની માળા પહેરનારા લોકોની કેળવણી લોકો હાંસી કરે છે. રુદ્રાક્ષનો મહિમા એવો છે કે જે ૧૦૦૦ રુદ્રાક્ષ ધારણ કરે છે તેને મહામોગિરાજ શંકરનું ૫૬ પ્રાપ્ત થાય છે. આ વિષયમાં વધારે સંશોધન થવાની ખાસ જરૂર છે. નીચે જે જાડનું વર્ણન કર્યું છે એની માહિતી મેં સિંગાપુરમાં મેળવેલી છે.

ખરા રુદ્રાક્ષના જાડો માત્ર એશિયા ખંડમાં વિયુવવૃત્તના પાસેના પ્રદેશમાં—પાસિફિક મહાસાગરના ટાપુઓ અને ઓસ્ટ્રેલિયાનાં જંગલોમાં જ થાય છે. આપણે ત્યાં સલાદિના પર્વતોમાં પણ કોંક કોંક ઠેકાણે એ જાડ નજરે પડે છે અને એ જાડો આપણા ઋષિમુનિઓ લાવ્યા હોય એવું લાગે છે. હિંદુસ્તાનનો વિચાર કરીએ તો હિમાલયના ખૂણામાં, ધ્રુવદેશનાં જંગલોમાં, મલાયા, જવા બોર્નિયો વગેરે ઠેકાણે એ જાડો ઘણાં છે. મલાયા દીપસમૂહના વેપારકેન્દ્ર સમા સિંગાપુરથી લગભગ સાઠેક હજાર રૂપિયાનો રુદ્રાક્ષ એકલા હિંદુસ્તાનમાં મોકલવામાં આવે છે, એવો ઉલ્લેખ સરકારી અહેવાલોમાં છે.

રુદ્રાક્ષનું જાડ લગભગ ૫૦-૬૦ ફુટ જાંચું હોય છે. એની ડાળોઓ સીધી જાય છે. પાંદડાં લંબવર્તુળાકાર, ચોડાક કરકારવાળાં હોય છે. પાંદડાં પાંદડાં રાતાચોળ હોય છે. ફળોનો રંગ ઘેરે આરમાની હોય છે. પાંદડે એટલે ફળ તરત નીચે પડે છે. ફળની અંદર એવો રંગ હોતો નથી. મુળખમાં રાણીના બગીચામાં રુદ્રાક્ષનો એક પાંચ ૭ ફુટ જાંચો રોપ છે. ફળ પાકવા લાગે એટલે નીચે પડે છે, એની ઓલ સડી જાય છે ને અંદરનું બી—રુદ્રાક્ષ બહાર પડે છે.

વનસ્પતિશાસ્ત્ર પ્રમાણે જોઈએ તો એ પાંચ પાંખડીઓવાળા બીના જેવું છે; તોપણ રુદ્રાક્ષ માહાત્મ્યમાં ૧ થી ૧૪ પાંખડીઓવાળું બી હોય છે એવો ઉલ્લેખ છે, પરંતુ મેં જે જાડનાં ફૂલ ને ફળ તપાસ્યાં; એ બધાં ફળની અંદરનાં બી ફક્ત પાંચ પાંખડીઓવાળાં હતો.

ત્યાંથી આવતી વખતે હું ૨૦૦-૩૦૦ બી (રુદ્રાક્ષ) સાથે લેતો આવ્યો હતો. એમાંથી ઘણાખરા રુદ્રાક્ષ મારા ગુજરાતી મિત્રોએ લઈ લીધા ને પોણાસો સો મારી પાસે રહ્યા. એમાંથી માત્ર ૩૨ રુદ્રાક્ષોને વીંધ પાડીને એની માળા બનાવી.

ખરે રુદ્રાક્ષ પાણીમાં ડૂબી જાય છે. એરના દળિયાને ખરબચડા ખાંડા પાડીને એને બનાવટી રુદ્રાક્ષ તરીકે વેચી શકાય છે ને ઘણાંખરા લોકો એવા બનાવટી રુદ્રાક્ષની માળાજ પહેરે છે. રુદ્રાક્ષ નામનું ફળ

પણ રદ્રાક્ષના જેવું જ લાગે છે; પણ એ અમલ રદ્રાક્ષ ન હોવાય.

રદ્રાક્ષના વિષયમાં મારો ચોતાનો અનુભવ અહીં જણાવવાની ખામ જરૂર છે. રદ્રાક્ષમાં કાંઈ ગુણ હોય એમ હું પહેલા માનતો ન હતો. પણ પ્રયોગ કરી જોવા માટે મેં રદ્રાક્ષની માળા બનાવીને વાપરવા માંડી ત્યારે મને જણાયું કે રદ્રાક્ષમાં ખરેખરજ દ્રુતલાક અદ્ભુત ગુણો છે.

(૧) જ્યારે જ્યારે મારા પિતાશ્રી ૩૨ રદ્રાક્ષની માળા ગળામાં પહેરીને જોસતા કે બીજું કાંઈ કામ કરતા ત્યારે તેને હંમેશની પેઠે થાક લાગતો નહિ. ગળે ધામ થતો હતો ને સૂતી વખતે ગળામાં જો માળા પહેરી હોય તો જલદી જાંઘ આવતી નહિ.

(૨) પછી હું જ્યારે માળા વાપરવા લાગ્યો ત્યારે મને પણ એવોજ અનુભવ થયો. સળેખમ કે શઘ્દીથી ગળું દુખતું હોય તો માળા પહેરવાથી કીક પડતુ હતુ. હું એકવાર નોકરીને અંગે ગામડાં-ઓમાં ફરતો હતો ત્યારે મારી ઓળખીતી એક ધરડી ડોશીનું ગળું શરદીથી સૂજી ગયુ હતુ એ વખતે બીજી દવા આપી શકાય એવું ન હોવાથી મેં મારી રદ્રાક્ષની માળા વાપરવા માટે આપી. બે દિવસમાંજ ડોશીને ગળે આરામ પડ્યો ને મારી માળા મને પાછી આપી. રદ્રાક્ષને પાણીમાં નાખી જોવાનો મેં અનુભવ લીધો નથી.

રદ્રાક્ષમાં બીજા કયા કયા ગુણો છે એ પુરાણશાસ્ત્રોનું અવલોકન કરવાથી જણાઇ આપશે. એનું પુનર્જીવન કરીને આવી નિર્વિકાર ને અમૃત્ય વસ્તુને ઉપયોગ આત્મકલ્યાણ કરવા માટે કરી લેવો જોઈએ.

ઉપર આપેલા અનુભવો ઉપરથી એવું અનુમાન કરી શકાય છે કે રદ્રાક્ષમાં કશીક અદ્દશ્ય શક્તિ રહેલી હશે. એમાંથી વીજળી નીકળતી હશે યા તો આકાશમાં વીજળીના મોજાં હોય છે એમાંથી વીજળીનું આકર્ષણ કરી લેવાની શક્તિ એમાં હશે. એ વીજળીને લીધે રદ્રાક્ષ પહેરનારને ફાયદો થતો હશે.

આ ઉપરથી જણાશે કે આપણા ધર્મશાસ્ત્રોમાં વર્ણન કરેલું રદ્રાક્ષનું માહાત્મ્ય સાચું છે ને પુરાણોની વાતો ટાઢા પહોરના ગપ્પા જેવી નથી.

આત્યારે ટોન્સી'સ ( ગળાના કાકડા ) વગેરે ગળાના દરદોનો ફેલાવો ધણો વધી ગયો છે. કાકડા વધી ગયા પછી એનું આપરેશન કરાવવાની જરૂર પડે છે. આવી જાતના ગળાનાં બીજાં દરદો ઉપર પણ રદ્રાક્ષની કેવી અસર થાય છે એનું સંશોધન કરવાની ખાસ જરૂર છે. એને પરિણામે સંશોધનનું એક નવું ક્ષેત્ર નિર્મોલ્ય થશે ને આપણા પુરાણશાસ્ત્રનો પણ ઉત્કર્ષ થશે.

( મે ૧૯૩૮ ના " ચિત્રમય જગત " માસિકમાંથી )

લીલુ એ ઘણુજ ઉપયોગી ફળ છે અને તે આ દેશમાં સર્વ જગ્યાએ પેદા થાય છે તેનો ઉપયોગ પણ સર્વત્ર થતો જોવામાં આવે છે ઘરગથુ ઉપયોગમાં આવવા ઉપરાંત દવામાં પણ ખૂબ વપરાય છે વળી તે અનેક બિમારીઓમાં દવા તરીકે પણ સર્વત્ર વપરાય છે લીલુમાં ઘણી જાતો છે ને તે દરેકના જુદા જુદા નામો પણ અપાયવા છે કાગદી લીલુ, ખીજોરા, દોડીયા, લાખા લીલુ, મીઠા લીલુ, ખાટા લીલુ વગેરે આજે આવી ચીજો જાપાનમાંથી પણ આ દેશમાં વેચાવા માટે પેટીઓ ભરાઈને આવે છે । મુબઈની બજારમાં લીલુ હમેશા સારા ને મઠ્ઠા મળે છે પણ કરાચીમાં કેટલીક વાર લીલુ બહુજ મોઢા થાને ૨ થી ૪ પૈસે એક લીલુ વેચાય છે ।

મીઠા લીલુ નારંગી અને સતરાના કદના મોટા હોય છે તે ખાવામાં સુદર અને મીઠા હોય છે કાગદી લીલુ તો સર્વત્ર પ્રસિદ્ધ છે ને તેજ સર્વત્ર હમેશા મળે છે તથા વપરાય છે ખીજોરા લીલુ લાખા ઉપરથી બહુજ ખડખડા હોય છે ને તે મોટા કદના હોય છે. આ લીલુ દવાના કામમાં ઘણુજ ઉત્તમ ગણેના છે પણ તે બહુજ ઓછા મળે છે ને મોઢા હોય છે એટલે તે તો ખાસ સચો ગોમાંજ વપરાય છે પેટના રોગ માટે તેની ગોળીઓ બને છે, જે ખીજોરાની ગોળીઓ તરીકે પ્રસિદ્ધ છે તે સિવાય તેનો મુરખો કે અથાણુ પણ બનાવે છે આ લીલુમાં સોય નાખવાથી તે તુરંત ગળી જાય છે એટલું તેમાં તીવ્ર તત્ત્વ વધુ હોય છે દોડીયા લીલુનો ઉપયોગ અથાણુમાં વધુ થાય છે બાકી કેટલીક જગ્યાએ દનામાં પણ વપરાય છે કાગદી એટલે પાતળી જાવના ખાટા લીલુ અને તેથીજ ખીજો જાત જાડી જાનની મળે છે જેમાં રસ ઓછો હોય છે, ન્યારે કાગદીમાં રસ વધુ હોય છે તે પણ લીલુનીજ એક જાત છે લોકો તેને છોડીને અફર ગળા કાઢીને ઉપર મરી મીઠું લજ્જા રાવીને ખાય છે શહેરોમાં તે રમ્પા પર વેચાણ મળે છે ને લોકો તેને ખાવા માટે લે છે

ખીજોર લીલુ ગુણુમાં યથે હોય મટાડનાર, અનેક રોગને દરનાર તથા રચિકારક છે, ન્યારે કાગદી લીલુ ખટારમાં ઉત્તમ ગણાય છે તેનો ઉપયોગ બોજન સાથે હમેશા કરવામાં આવે તો સારો લાભ આપે છે તે રચિકારક છે, અગ્નિપ્રદિત કરનાર, ઉત્તી, યજ્ઞ, કમ છાયાત, પેટનો રોગ, જન્નપુરોગ, ચામડીના દરોહ, અગ્નિ, કોતેરા, રક્તવી વગેરે બિમારીને મટાડનાર છે તથા નિલ વાપરવાથી પિત્ત-વિકારથી બચાવે છે



ઓમાસાની ઋતુમાં લીંબુ બહુજ લાભ દર્શનાર છે. કેમકે એ ઋતુમાં પેટની ખિમારી વધારે ભાગે થાય છે. વળી લાદરવામાં આવતો તાંવ, ઉલ્લટી, પિત્તવિકાર વગેરેમાં પણ ઉત્તમ દવાનું કામ આપે છે. આપણે જો દરરોજ જમવાના પદાર્થોમાં લીંબુ વાપરીએ તો તે ખોરાકને રચિકારક બનાવે છે તથા પાચનશક્તિ સારી રાખે તથા હોલીને સ્વચ્છ બનાવે છે. દાળ, શાક, લીલોતરી, ઠંચુંબર વગેરેમાં તેનો રસ નાખી શકાય છે. તેના રસવાળી ચટણી લઈ શકાય છે. આ બધું સ્વાદ તથા ગુણ માટે ઉત્તમ છે. બાળકોને દૂધ પીવા માટે અપાય તેમાં લીંબુનો રસ નાંખીને આપવાથી તેમનો બાંધો સારો બને છે. વળી પાણીમાં લીંબુનો રસ તથા મીઠું નાંખી તે વડે સ્નાન કરવામાં આવે તો આમડી સ્વચ્છ અને તેજદાર બને છે. એક ડોક્ટરે તો પોતાનો અગુલવ એમ બતાવેલ છે કે બાળકોને થતી દમના વ્યાધિમાં પાણીમાં સાકર બરાબર નાખી તેમાં લીંબુનો રસ મેળવી પાવાથી સારો લાભ થાય છે. સામાન્ય ઝેરી જંતુઓનાં ડંખ પર લીંબુનો રસ લગાડી મસળવાથી સારો લાભ થાય છે.

લીંબુમાં પોદારબમ, સોડીયમ, એસીડ, ગંધક, ક્લોરાઇન, પ્રોટીન, ચરબી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ આ તત્ત્વો જોવામાં આવે છે. આ તત્ત્વો ઓછાવધુ પ્રમાણમાં છે ને તે આરોગ્યરક્ષા માટે મનુષ્ય માત્રને લાભકારક જણાય છે.

### કાગદી લીંબુનો ઉપયોગ

લીંબુની ચટણી:—આદુ, કુદીનો, લસણ, લીલાં મરચાં અને સિંધાલુણ એને વાટી તેમાં લીંબુનો રસ નાખી ચટણી કરી લેવી. આ ચટણીમાં થોડીક દ્રાક્ષ નાંખવાથી વધુ સરસ સ્વાદિષ્ટ બને છે. તેને બોજન સાથે વાપરવાથી સ્વાદ તથા પાચન માટે સારી અસરકારક બને છે.

લીંબુનું પાનક:—તાજાં લીંબુનો રસ તો. ૧૦, સાકરનું શરબત તો. ૪૦—એને સાથે મેળવી તેમાં લવંગ અને કાળાં મરીનું ચૂર્ણ થોડુંક મેળવી આપવું. પછી તેમાંથી થોડોક પાનક પાવાથી ઉલ્લટી, મોળ, તાવ, ઝાડા, તરસ, દાહ વગેરે મટે છે. મોસમી તાવમાં બે તોલા કરીઆતાના ઉકાળેલા કથાય સાથે આ પાનક મેળવીને અપાય તો સારો લાભ કરે છે. જે તાવમાં ગરમી વધુ હોય, પસીનો પતો ન હોય, તરમ બહુજ લાગતી હોય તેવી હાલતમાં ૪ થી ૫ લીંબુઓની છાવ ઉતારી અંદરનો ગરમ લઈ તેના ટુકડા કરી એક માટીના કે ચીનીવાળા વાસણમાં રાખી તેના પર ઉકળતું પાણી ૨૦ તોલા નાંખી ટાંકી રાખવું ને ઠંડું થતા ગાળી લઈ તેમાં થોડી સાકર મેળવી થોડું થોડું પાછ દેવું. તેથી તાવની ગરમી, દાહ, તરસ વગેરે

મટે ને આરામ મળે છે.

**લીંબુનું શરબત:**—૨૦ તોલા લીંબુના રસમાં આશરે ૨૦ તોલા દેશી ખાંડ નાખી શરબત બનાવી લેવું ને તે રોજ સવારસાંજ પીવાથી પિત્તજન્ય વિકાર મટે છે, ખોરાકમાં રુચિ થાય છે અને કબજી આત મટે છે. અશ્વપિત્ત તથા ખોરાક પછી આવતા ખાટા ઓડકાર વખતે લેવાથી તુરત લાલ કરે છે. ચોમામાના બગડેલ પાણીથી થતી પેટની બિમારી આ ઉપાયથી જલદી મટે છે. અસ્વચ્છ પાણી વાપરવાની ક્યાંય ફરજ પડે તો તેમાં થોડોક લીંબુનો રસ મેળવી વાપરવાથી હાનિ થતી નથી. આ શરબત અજીર્ણ, ઉલટી, તાવ, મૂંઝાં, મોળ, કૃમિ વગેરે વ્યાધિમાં લાલ કરનાર ઉપાય છે.

**લીંબુનો અવલેહ:**—લીંબુનો રસ તો. ૨૦, ગરમાળાનો ગોળ તોલા ૬, સાકર તોલા ૬, સિંધાલૂણ તોલા ૩, તજ તોલા ૦, લવંગ તોલા ૦, એલચી તોલા ૦, પીપર તોલા ૦, મરી તોલા ૦, મુંદ તોલા ૦, શેકેલી હીંગ તોલા ૦, શેકેલ જીરૂ તોલા ૦. પ્રથમ કલકદાર વાસણમાં લીંબુનો રસ નાખી તેમાં ગરમાળાનો ગોળ ૨૪ કલાક પલાળી રાખવો. પછી તેને હાથ વડે ચોળી કપડે ગાળી લેવું. એ ગાળેલા રસમાં સાકર નાખી મુંદ તાપે બાકી લેહ કરવો. પાક બરાબર થાય ત્યારે હિતારી તેમાં બીજી ચીજોનું બારીક ચૂર્ણ નાખી ચાટણ જેવું કરી એક બરણીમાં ભરી રાખવું. આ ચાટણ ૧ તોલો સવારે તથા ૧ તોલો સાંજે ખાવાથી બૂખ લાગે છે, ખોરાક પચાવે છે, અજીર્ણ મટાડે છે, પેટનું ઝીણું ઝીણું દરદ મટાડે છે. અજીર્ણના ઝાડા અને પેટનો વાયુ પણ મટાડે છે. ખાવામાં બહુજ રવાદિષ્ટ છે ને તે સર્વ કોઈ બનાવી ઘરમાં વાપરવા માટે રાખે તેવો ઉપયોગી તથા સરળ યોગ છે.

**લીંબુનું અથાણું:**—આપણા દેશમાં ગરીબ શ્રીમંત સૌ કોઈ અચાર-અથાણું અનેક ચીજોનું બનાવે છે તેમાં લીંબુનું અથાણું પણ બનાવે છે અને તે ત્રણ વર્ષનું લીંબુનું અથાણું જૂનું હોય તો તે અનેક રોગ મટાડવા માટે વપરાય છે. પણ તે અથાણું ફક્ત લીંબુને ચીરી તેમાં લવણ તથા જગ દળદર નાંખી ભરીને રાખી મૂકે છે. અહીં તે કરતાં બીજી ઉત્તમ બનાવટ આપેલી હોવાથી આ પ્રમાણે અથાણું બનાવવા વિનંતિ છે.

સારા પાકેલા કાગદી લીંબુ લાવી તેને ઘોઈ સાફ કરી ચાકુ વતી ચીર પાડવી અને તે ચીરાડમાં જીરૂ, એલચી, મરી, લવંગ, પીપર, તજ, ધાણા, સિંધાલૂણ એ સર્વનું ચૂર્ણ ભરી દેવું. પછી તે લીંબુઓને એક બરણીમાં રાખી તેમાં બીજા લીંબુનો રસ કાઢી તે રસને જરા ઠીક ગરમ કરી તે લીંબુ ફૂંટતા રહે તેટલા પ્રમાણમાં બરણીમાં

નાખી દેવા. આ બરણીને બધ કરી પછી તડકામા રાખવી.

આ પ્રમાણે એકાદ માસ જવા પછી તે ઉત્તમ આચાર બનશે. તે વાપરી શકાય છે. તેના ઉપયોગથી પેટના દરદો મટે છે, પાચન-શક્તિ વધે છે, ખાવામાં પણ સ્વાદિષ્ટ છે. જો આ જૂનું અથાણું રાખીને સંભાળવામાં આવે તો બગડતું નથી અને તે પેટના ભયંકર શળમા એક ચીર ખાવાથી તરત દરદ મટે છે.

**બુદ્ધા બુદ્ધા રોગો પર લીંબુનો ઉપયોગ**

**મેદવૃદ્ધિ:—**શરીરનું મોટાપણું-જાડાપણું દૂર કરવા માટે ગરમ પાણીમા લીંબુનો રસ નાખી દરરોજ પીવો જોઈએ.

**મુખરોગ માટે:—**પેદા ફૂલે તેના પર લીંબુનો રસ તો ૫ તથા પાણી તો. ૨૦ લાઇ તેમા જરા મીઠું (લવણ) નાખવું. પછી તે પાણી વડે ડાગળા કરવાથી ગળાનાં, મોઢાનાં અને દાંતના અનેક રોગો મટે છે, દાંત સ્વચ્છ રહે છે અને મોઢાની ખરાબ વાસ મટી જાય છે. હમેશા આ પ્રમાણે કરવાથી દાંતોમા પીડા ઠી થતી નથી. કેમકે તેથી દાંતમા રહેતા જીવજીનો નાશ થઇ જાય છે અને તેનો નાશ થવાથી દાંતના કે મોઢાના રોગ પણ થતા નથી.

**કોલેરા:—**લીંબુનો રસ તો. ૧, હુંગળીનો રસ તો. ૧, બનેને સાથે મેળવી તેમા જરા કપૂર નાખી આ પ્રમાણે બે બે કલાકે આપવાથી કોલેરા-વિશયિકા મટે છે.

**શૂળા:—**લીંબુના રસમાં મધ તથા યવક્ષાર મેળવીને લેવાથી પેટનું તથા સાધાનું શળ મટે છે.

**ગર્ભાશયની શુદ્ધિ માટે:—**લીંબુના બીજ તથા મોચરસ એટલે સેમગાનું મૂળ આ બે ચીજોને દૂધમા વાટી રજરવલા સ્ત્રીને ઋતુ વખતે ૪ દહાડા પીવા આપવાથી ગર્ભાશયની શુદ્ધિ થાય છે.

**હેડકી:—**લીંબુના રસમાં મધ અને સંચળ મેળવીને પીવાથી હેડકી મટે છે.

**ચક્રતનો સોજો:—**લીંબુનો ગરમ તો. ૨, સંચરલણ તો, ૦૧, બને મેળવીને સવારસાંજ લેવાથી ચક્રતરોગ મટે છે.

**પથરી માટે:—**લીંબુના રસમા સિંધાલણ મેળવીને નિયમિત લેવાથી પથરી ગળી જાય છે.

**બાળકની ઉલટી:—**નાનું બાળક દૂધ પીને ઉલટી કરે છે તેને લીંબુનું મળિયું દૂધમાં ઘસીને પાવાથી દૂધની ઉલટી મટી જાય છે.

**કર્ણપાક:—**લીંબુના રસમા જરા સાજીઆર નાખી વહેતા નાખવાથી કર્ણસ્ત્રાવ રોગ મટે છે.

**ઘાડનો નશો:—**દાડમનાં બીજ તથા લીંબુનો મગજ સાથે

મેળવી ખાવાથી દારૂનો નશો ઉતરી જાય છે.

ભાંગનો નશો:—લીંબુના રસમા જરા સોડાખાંચકાળ તથા સાકર થોડીક મેળવીને પીવાથી ભાંગનો નશો ઉતરી જાય છે.

ઝેરી જંતુઓનો ડંખ:—મધમાખી વગેરના ડંખ પર લીંબુને ચીરી તે ડંખની જગા પર લગાડી આપવું તેથી થોડીજ વારમા વિષ-નિવારણ થઈ જશે.

માથાનું દરદ:—એક લીંબુના બે દુકડા કરી તે દુકડાને માથા પર ધસવાથી થોડી વાર પછી મસ્તકપીડા મટી જાય છે.

ખરી પડતા વાળ:—માથામાંથી વાળ ખરી પડે છે તેને માટે લીંબુની બે ચીર કરી માથા પર તથા પગના તળાચા પર ધસવાથી શિર-માથાના ખરતા વાળ અટકી જાય છે તે કોઈ તકલીફ નહિ થાય.

હોઠ ફાટવા:—શિયાળામાં ધણેભાગે ટાઢ પડવાથી હોઠમાં ચીરા પડી જાય છે. તે માટે લીંબુનો રસ લઈ તેમાં થોડુંક ગ્લીસીરાઈન મેળવી હોઠ પર લગાડવામા આવે તો હોઠ ફાટતા બંધ પડી ફાટેલા હોઠ સારા થઈ જાય છે.

વાયુશુદ્ધિ માટે:—લીંબુનો રસ કાઢી લીધા પછી તેના સૂકેલા છોડા સગડીમાં અંગારા પર બાળી તેનો ધુમાડો કરવાથી હવાની શુદ્ધિ થાય છે.

### લીંબુના કેટલાક પ્રયોગો

ગર્ભિણીની ઉલટી:—લીંબુનો રસ કાઢવા બાદ તેનાં છોડાને સૂકવી બાળી રાખ-ભરમ કરી રાખવી. આ રાખ ત્રણ સ્તીભાર મધમા ચટાડવાથી ગર્ભિણીની ઉલટી મટે છે.

પાચકક્ષાર:—લીંબુનો રસ કાઢી લીધા બાદ જે છોડા બચી જાય તેને સૂકવી પછી એક વાસણ કે ચૂલામાં બાળી તેની રાખ કરી લેવી. આ રાખ દરે જાય ત્યારે સંભાળી લઈ તેને એક કલાધવાળા તપેલામા ૨૦ ગણા પાણીમાં નાખી ઠીક હવાવી મેળવી રાખી દેવી. બરાબર દરે જતાં કચરો તળાએ બેસી જશે. પછી ઉપરથી પાણી લઈ લેવું ને તેને ગાળી સાફ કરી ફરી ચૂલે ચડાવી તેનો ક્ષાર કરી લેવો. આ ક્ષારને લીંબુક્ષાર કહેવામા આવે છે. તે ક્ષાર પાચનચૂર્ણોમા લેવાથી જૂખ લગાડે છે. પેટના અનેક દરદો વાયુ, મોળ, ચળ, આફરો વગેરે મટાડે છે.

નેત્રરોગહર પોટલી:—લીંબુના બે દુકડા કરી તેના પર વાટેલી હળદર થોડીક છાંટવી, જરાક કુલાવેલી ફટકડી પણ છાંટવી અને

પછી તે લીંબુ ઉપર કપડાનો ટુકડો રાખી તે લીંબુની બંને ચીર બંને આંખો પર રાખી પાટો બાંધી આપવો. જે કલાક પછી ઉતારી લેવું ને ફરી સાંજે પણ એ પ્રમાણે કરીને બાંધવું. એથી આવેલી આંખો, રોબો, રતાશ, પીડા, પાણીને આવ, ફૂલાં વગેરે મટી જાય છે. કેટલાક લોકો એમા જરા સાકર તથા અરીસુ પણ નાંખે છે, તે પણ નાખી શકાય છે. તેથી વધુ પીડા થતી હોય તો ઘુરત મટે છે.

**પેટપીડ આટો:-**લીંબુને ચીરી તેની બે ફાડ કરવી. તેના પર જરા સુંઠ, સિંધાલુણ, મરીનો લૂઠા છાંટી તે લીંબુને ગરમ અંગારા-કાલસા પર ચીપીઆ વડે પકડી ખદખદાવી લેવું. જાટેલી દવા રસમાં દીક પચે તેટલા પૂરતું જે પાંચ ગિનિટ દેવા પછી લીંબુને ઉતારી ઠંડુ થાય કે તે લીંબુ ચૂસી જવું. આ પ્રમાણે બે ચાર વાપરવાથી ઉલટી, મેળ, વાયુ, શળ, આફરો, ફરિયો લાગવો, તરસ, દાહ, તાવ વગેરે મટે છે.

**ફરિયો લાગવા આટો:-**ફરિયામા યુસાફરી કરતાં ઉલટી, મેળ ને ચકરી આવે તો લીંબુનો રસ ચૂસવા આપવો.

( “ આરોગ્યસિન્ધુ ” માસિકના એક અંકમાંથી )

## ૧૨૨-લીંબુના આરોગ્યદાયક ગુણો

( લેખક:-શ્રી. જટારાકર નાન્દી, એન. ડી. )

લીંબુ એ સર્વેને પરિચિત પદાર્થ છે અને તે સસ્તો અને સહેલાઈથી મળા શકે છે. તેથી તેમાં જે ખાસ ઉપયોગી ગુણો રહેલા છે તેનાથી વાકેફ થઈ તેનો સરળતાથી ઉપયોગ થાય તો વાંચક વર્ગને ઘણો લાભ થાય તેમ હોવાથી મારા અનુભવમાં આવેલા લીંબુના ગુણો નીચે વર્ણવેલા છે.

(૧) આરોગ્ય કરતાં સૌંદર્ય લીંબુના રસનો વધારે આશ્રય ગ્રાધે છે. લીંબુનો રસ નાંખેલા પાણીથી નહાવાથી તથા તેની જાલ ફેંકી ન દેતાં શરીરે ઘસવાથી ચામડી રવચ્ચ અને સુંવાળી થાય છે અને ગડગૂમડ ચતાં નથી.

(૨) મધ સાથે મેળવો લીંબુનો રસ હના પાણીમાં નાંખી પીવાથી શરદી થતી અટકે છે.

(૩) માથાના દાવ પડેલા ભાગમાં લીંબુનો રસ ઘસવાથી તે ભાગમાં વાળ આવે છે.

(૪) જમતી વખતે ખાદ્ય પદાર્થોમાં સાથે લીંબુના રસનો ઉપ-

યોગ કરવાથી પાચનશક્તિને મદદ મળે છે ને આતરકાના જંતુઓનો નાશ થાય છે.

(૫) મેં ઉપર લીંબુનો રસ હમેશા ઘસવાથી ચહેરો સુંદર થાય છે, થયેલ ખીલ મટી જાય છે અને શીળીના પડેલા ડાઘ પણ આછા થઈ જાય છે.

(૬) કાપેલ લીંબુ ખસતી ચળ આવતી હોય તે ભાગ પર ઘસવાથી ચળ બેસી જાય છે.

(૭) માથાનો દુઃખાવો માથે લીંબુ ઘસવાથી મટી જાય છે.

(૮) આગળાઓ પર પડેલા ડાઘ લીંબુનો રસ ઘસવાથી નીકળી જાય છે અને આંગળાઓનો વર્ણ બદલાઈ ગયો હોય તો તે પૂર્વ-સ્થિતિમાં આવે છે.

(૯) રાત્રે સૂતી વખતે અર્ધો શેર ગરમ પાણીમાં બે લીંબુ ચોળા પીવાથી સવારે દસ્ત સાફ આવે છે.

(૧૦) સવારે ત્યા પીવાને બદલે ગરમ પાણીમાં લીંબુનો રસ નીચોવી પીવાથી જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થઈ ભોજન પર સારી રુચિ થાય છે. લીંબુના રસમાં રહેલ વિટામીનનો ઉકળતા પાણીમાં નાશ થાય છે માટે પાણી ઉકાળવું નહિ પણ ગરમ કરવું.

(૧૧) જે લોકો ત્યાના દુર્મસનથી મુક્ત થવા માહતા હોય તેમને માટે લીંબુના રસ સાથે ગરમ પાણીનો ઉપયોગ આશીર્વાદ રૂપ છે. તેથી ત્યા ઉપર અરુચિ ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૨) લીંબુના રસના ટીપાં ૨, પાણી ઓ'સ એકમાં ફૂલાવેલી ફટકડી રતી ૧ સાથે નાખી ગાળી લઈ તે મિથથુના ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી દુખતી આંખો મટે છે. પાણીને બદલે ગુલાબ-જળ વાપરવું સારું છે.

(૧૩) એક આખા રસદાર લીંબુની ચીરીઓ કરી, અંગારામાં બાળા મૂકવી અને તેની જે લરમ થાય તે વાટી વચગાળ કરી રાખવી. તેમાંથી રતી ૩ થી ૪ પાણી સાથે આપવાથી નાના બાળકની ઉંઘટી મટે છે. ( " ધન્વન્તરિ અને દિવ્યજ્વન " માસિકમાંથી )



# ૧૨૩-ગુગળના ધૂપનો મહિમા

[ લેખિકા - ધ્ર. કાન્તાકુમારી ]

પ્રાચીન સમયમા આપણા દેશમા દરેક ઘરમા અગ્નિહોત્રનો ધણો મહિમા હતો. પ્રાત કાલે અને સાયકાળે દરેકના ઘરમા યજ્ઞ થતો હતો. તે સમયનું વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હતું. રથગ શુદ્ધ હોવાથી તે સમયે જીવનપણ પણ વૃદ્ધિ પામતી હતી. વાતાવરણ શુદ્ધ અને આનંદમય હોવાથી તે દીધ જીવન બક્ષે છે તે સમયમા આખા દેશનું વાતાવરણ શાંતિમય ને સુખમય હતું.

જેમ જેમ આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ઉચ્ચ પ્રણાલીને ભૂનતા ગયા તેમ તેમ અનેક રોગોને આન મળ્યું ને આપણે દુઃખના લોગી બન્યા. આજે ઘણા રોગો ઉત્પન્ન થઈ વૃદ્ધિ પામ્યા છે અને તેજ પ્રમાણે ડોક્ટરોની પણ વૃદ્ધિ થઈ છે. ત્યાં ત્યાં ડોક્ટરોની મોટર દોડતીજ હોય છે.

રોગ ત્યાજ ઉત્પન્ન થાય છે કે જ્યાંના જળવાયુ અશુદ્ધ હોય છે. જો જળવાયુને શુદ્ધ કરવા હોય તો તે યજ્ઞ કરી શકે છે અને વાતાવરણ શુદ્ધ થવાથી બધા રોગો નષ્ટ થાય છે. હવનમા જે સુગંધિત દ્રવ્યો નાખવામા આવે છે, તે રોગોનો જલદીથી નાશ કરે છે અને એ દ્રવ્યોમા ગુગળ એ રોગોનો મહાન નાશકર્તા છે.

ગુગળના ધૂપમા રોગના જતુઓને નાશ કરવાની અજબ શક્તિ છે. તે શરીરમા પ્રવિષ્ટ થએલા રોગના જતુઓને નષ્ટ કરી મનુષ્યને નિરોગી ને તદુરસ્ત બનાવે છે. જે સ્થળની હવા જરાપણ બગડેલી હોય અને જ્યાં રોગનું પ્રમાણ વધારે હોય તે સ્થળમા તે સમયે જો હવન અને ગુગળનો ધૂપ કરવામા આવે તો તે વાતાવરણને જલદીથી શુદ્ધ કરી દે છે. એથી રોગના જતુઓને પણ ગુગળ નષ્ટ કરી નાખે છે. ગુગળના ધૂપથી ક્ષય થકમા પણ નાશ પામે છે. ગુગળનો ધૂપ લેનારને કોઈપણ જાતનો રોગ પીડિત કરી શકતો નથી. વળી પ્લેગ, કોસેરા વગેરે એથી રોગો ગુગળના ધૂપથી નાશ પામે છે.

જે મનુષ્ય સજેખમ, ખાસીથી પીડિત હોય અને જો તે ગુગળના ધૂપનો શ્વાસોશ્વાસ લે તો તેનીથી ક્ષયદો થાય છે. જે પ્રમાણે બીડી તમાકુ પીવામા આવે છે, તે પ્રમાણે જો ગુગળનો ધૂપ પીવામા આવે તો ક્ષય, દમ, ખાસી વગેરે રોગો નષ્ટ થઈ જાય છે. ગુગળના ધૂપથી હિડતા રોગો પણ નષ્ટ થઈ જાય છે. જે ઘરમા "વૈશ્વદેવ" યજ્ઞ ગુગળનો ધૂપ થાય છે ત્યાંનું વાતાવરણ સુગંધિત થઈ જાય છે.

અને તે ધરનાં લોકો કોઈપણ રોગના ભોગ નથી બનતા. સુગંધિત દ્રવ્યોના ધૂપથી વાતાવરણ શુદ્ધ થઈ નિરોગિતા બને છે અને બળવાન તેમજ સુખી બનાવે છે. તે ધરમાં જીવનપણ પણ વૃદ્ધિ પામે છે ને જીવન આનંદમય બને છે.

જ્યાં વાતાવરણ મલિન, દુર્ગંધયુક્ત અને રોગયુક્ત હોય છે, ત્યાં જીવનપણ ધટી જાય છે અને એ વાતાવરણમાં અશાંતિ ને અસંતોષ ફેલાયેલો હોય છે અને તેને નષ્ટ કરવા ડોક્ટરો પણ લોખાનનો ને ગુગળનો વિદેશી રીતે ઉપયોગ કરીને રોગ નષ્ટ કરે છે.

તે માટે આપણે આપણા ઋષિ મુનિઓની ધૂપ-પ્રણાલી જે મંદ પડી ગઈ છે, તેને દરેક આર્યબંધુ ભગિનીઓએ સતેજ કરવાની છે. પ્રત્યેક આર્યના ધરમાં યજ્ઞ ને ધૂપ કરવો જોઈએ. જ્યાં આગળ શુદ્ધ વાતાવરણ અને જલવાયુ હોય છે, ત્યાં દેવતાઓનો વાસ થાય છે.

જે પ્રમાણે ગુગળના ધૂપથી રોગ નાશ પામે છે તે પ્રમાણે લોખાનના ધૂપથી પણ ધણા રોગો નષ્ટ થાય છે. ખાસ કરીને લોખાનનો ધૂપ યુગોનિયાના દર્દીને ઘણો અસરકારક હોય છે.

જ્યાં વાતાવરણ સુખી, શાંત અને આનંદમય હશે ત્યાં વસતા જનસમૂહમાં ઉત્તમ, ઉમદા વિચાર ઉત્પન્ન થશે અને રોગો નષ્ટ થઈ મનુષ્ય તંદુરસ્ત રહેશે અને સુખ અને શાંતિથી જીવન વ્યતીત કરશે, માટે દરેક ધરમાં સાંજ સવાર યજ્ઞ અને ધૂપ કરવો.

## ૧૨૪-ગેરુ કે લાભ

( લેખક:-શ્રી. મહાશય કિશોરીલાલજી ગૌડ )

યદ્યપિ ગેરુ કો મધ્ય લોગ બનતો હૈ, પર હિસકે અમલકારિક ગુણો સે બહુત થોડે લોગ પરિચિત હૈ. ગેરુ એક પ્રકાર કી લાલ રંગ કી મિટ્ટી હોતી હૈ, જે બહુત સસ્તી રહતી હૈ ઓર દેહાતી બાબરો તક મે સુગમતા સે મિલ જાતી હૈ. યદિ ઇસે સર્વજન-સુલભ વસ્તુ કે ગુણ જન-સમાજ મે વિદિત હો જાએ, તો ઇસમે કોઈ સન્દેહ નહીં, કિ બહુતેરે ગરીબ લોગ ઇસસે અનેક રોગો મે લાભ હિંદા સકેગે.

દેહાતો મે સાધારણતયા દીવારે પોતાને યા ચિત્ર બનાવે મે ગેરુ કા ઉપયોગ કિયા જાતા હૈ, પર આયુર્વેદ મે ગેરુ એક અપૂર્વ ઔષધ માના ગયા હૈ. કઇ રોગો મે ઇસકે અવુપાન સે ઔષધિયાં



ही जती है. आमाशय और मलाशय के विकारों पर तो यह बहुत ही मुशीद सिद्ध हुआ है. छह भाशे जेह और अक भाशा काली भिर्य का छटाक लर पानी के साथ पीस-छान कर पिलाने से भूनी क्य मे' धन पंक्तियों के लेपकने स्वयम् बाल उदाया है.

तीन भाशा जेह का आध पाव पानी मे' रगड-छान कर सुण्ड-शाम पिलाने से दिस ही धडकन बन्द होती है, पेशाब की अधिकता भी मिटती है. यदि पसीना अधिक आता हो तो, जेह का पथर पर पानी के साथ पीस कर जहन पर लेप करके घटे लर आद नहा लीजिये. जेह का पारीक पीस, कपड-छान करके हो-हो भाशे आड के शरबत के साथ अथवा हडे पानी मे' पीने से रुई और पित्त का जुभार उतर जाता है. वात या कड़ के जुभार मे' गरम पानीका उपयोग करें.

तीन-तीन भाशा जेह सुण्ड ताजे पानी के साथ जाने से अस्तिष्क की गरमी शान्त होती है. सुण्ड गाय की छाछ या ताजे पानी के साथ तीन भाशा जेह जाने से भूनी दस्तों का आराम होता है. जेह का पथर पर धिसकर, गाढ़ लेप करने और तीन-तीन भाशा सुण्ड-शाम पिलाने से दाद दूर होती है. छह भाशा जेह सुण्ड-शाम ताजे पानी के साथ पिलाने से छपदंश दूर होता है.

तीन भाशा जेह, दो पार जकरी के दूध की लरसी, ताज पानी या गाय की छाछ के साथ और शाम को पानी के साथ पिलाने से स्त्रियों का सोमरोग दूर होता है. अक तोफा जेह पारीक पीस रात को मिट्टी के बरतन मे' पावलर पानी के साथ लिगोकर भुली दवा मे' रप्प दें. सुण्ड निधारकर छस पानी के साथ तीन भाशे पारीक पिसा हुआ जेह पिलाधये. छसी प्रकार सुण्ड लिगोकर शाम को पिलाने से, सुण्ड दूर होता है. ताजे पानी के साथ जेह जानेसे गरमीकी अधिक ध्यास दूर होती है.

आगसे जली जगह पर, तलैया धत्यादि के काटने पर भी धसदा लेप करने से लाभ होता है.

यदि किसी जहरी जनवर के काटने से जहन पर जुजली हो गछ हो, सुष्म दाने शरीर पर छलर आये हों, तो ६ भाशे जेह आध पाव पानी मे' मिला-छानकर पीना, क्षयहमन्द होता है.

जेह वे कपडे मन्यासी पहनते हैं. छसका कारखु यद है कि जेहवे रंगमे लाल होता है. ("वैदिक धर्म" भासिकना अक अंभंधी)

(લેખક-શ્રી રમણલાલ એન્જિનિયર)

મધને તો આપણે ખોરાકમાંથી તદ્દન વિસારેજ પાડ્યું છે. આજે આપણે એનું મહત્ત્વ જૂઠ્ઠી ગયા છીએ. સામાન્ય માણસનો ખ્યાલ તો એમજ હોય છે કે મધ તો દવામાંજ વપરાય. મધનો ખોરાકમાં ઉપયોગ કરવાની વાત તો એને મન વ્યર્થ ખર્ચ વધારવાનો મૂર્ખાઈ કરેલો અખતરોજ લાગે.

પણ પ્રાચીન કાળમાં આમ નહોતું. રામાયણ અને મહાભારતના જમાનામાં આર્યો મધનો છૂટથી ઉપયોગ કરતા. એ વિષે પૂરતા પુરાવા મળે છે. આર્યોને મન મધની ભારે ટીમત હતી. એમણે એને પંચામૃતમાં સ્થાન આપ્યું છે. સંભવ છે કે, આર્યોએ માસ, માછલી લસણ અને કુંગળી છોડ્યાં, ત્યારે સાથે સાથે એને મેળવવામાં થતી હિસાને અંગે મધ પણ છોડ્યું હોય. આમ ખોરાકમાંથી મધ બાંતલ થયું, પણ દવા તરીકે એનો ઉપયોગ ચાલુ રહ્યો.

સદીઓ થયા આપણે મધનો ખોરાક તરીકે ઉપયોગ કરતા અટકી ગયા છીએ. ગમે તેમ હોય પણ હવે ફરીથી આપણે એનો ઉપયોગ ચાલુ કરવો જોઈએ.

સેંકડો વર્ષો થયાં આ રીતે જીલાએલા આ અમૃત સમ ખોરાકનો ઉપયોગ ફરી પાછો ચાલુ થવોજ જોઈએ. જે કે એની સામે કેટલાક વાંધા રજૂ કરવામાં આવે છે. કેટલાકને એ લાવડું નથી. કોઈને એ સદૃશ નથી. મધ અને દૂધ જેવા સુંદર ખોરાકો ન ભાવવાતું કારણ એરી શરીર અને વઠેલી જીભ છે. પથ્ય આહાર અને ચોગ્ય વ્યાયામથી શુદ્ધ થએલાં શરીર અને રસના, આવા ખોરાકો સામે ભાગ્યેજ વિરોધ ઉઠાવશે.

જેમને સદૃશ ન હોય, એમણે બહુજ નાની માત્રાથી શરૂઆત કરવી. શરીર ટેવાય એમ માત્રા વધારવી.

દેશની ગરીબીને લીધે, દરેક પ્રજાનો સૌથી પહેલા આર્થિક દષ્ટિએ પણ વિચાર કર્યા વિના છુટકો નથી. મધ મોંઘું છે, એનું કારણ એજ છે કે એનો ચાલુ વપરાશ નથી. પંદર વર્ષ પહેલાં કેળા, પપૈયાં, દાડમ, સંતરાં અને મોસંબી જેવા ફળો શ્રીમતીના ચોખ જેવા હતાં. આજે એ એટલાં બધા સોંધા થઈ ગયાં છે કે ખેડતોને એ પકવવા પોસાતાં નથી.

પાવાગદ અને પંચમહાસના બીલો વડોદરા અમદાવાદ જેવાં શહેરોમાં આવી એક રૂપિયાનું ત્રણથી ચાર શેર મધ આપી જાય

છે. વૈદો અને દાર્મશીઓનું મધ વચલા માણસોનો નહીં ચડવાથી મોઢું પડે છે. જો આ ધંધો શાસ્ત્રીય પાયા ઉપર ચાલે તો રૂપિયાનું ચાર શેર મધ ઘેર ઘેર સુખેથી પહોંચાડી શકાય. અમેરિકામાં દરેક વસ્તુ આપણા કરતાં અનેકગણી મોંઘી હોવા છતાં, ત્યાં મધ તો એક રૂપિયાનું બજાર મળે છે.

વળી મધની જરૂર ખાંડ જેટલી નથી. તમે જેટલી ખાંડ વાપરતા હો એનાથી લગભગ અરધા મધથી જોખતાં સ્વાદ, પોષણ અને તૃપ્તિ મળી રહેશે, એટલું જ નહિ પણ અનેક નાની નાની બિમારીઓ નિઃશક નાબૂદ થશે. એટલે સરવાળે મધ મોઢું નથી, સોંધું છે.

મધ મેળવવા માટે હવે હિંસા કરવાની પણ જરૂર રહી નથી. ગાયો અને બેસોની જેમ મધમાખો પણ પાળી અને ઉછેરી શકાય છે અને એક પણ માખ માયા વિના મણબધી મધ એકઠું થઇ શકે છે.

યુરોપ અને અમેરિકામાં તો આ ઉદ્યોગ મોટા પાયા ઉપર ચાલી રહ્યો છે. આ દેશમાંયે એની શરૂઆત તો થઈ ચૂકી છે. જ્યારે એ અહીં મોટા પાયા ઉપર ચાલશે, ત્યારે ખેડૂતોને નવરાશના વખતમાં કામ, વધારાની કમાણી અને સારી તંદુરસ્તી મળી રહેશે. મધ સોધુ ને સોધું થતું જશે ને નિરર્થક હિંસા પણ અટકશે.

મધનું પૃથક્કરણ કરતાં એમાં નીચેનાં પ્રમાણમાં જુદાં જુદાં તરતો માલૂમ પડ્યા છે:-૭૮ ટકા કાર્બોહાઇડ્રેટસ, ૧૮ ટકા પાણી, ૦.૨ ટકા ક્ષારો અને ૪ ટકા પરચુરણ પદાર્થો.

મધમાં જુદી જુદી જાતની ખાંડો આવેલી છે. ડેક્સટ્રોસ-અના-જની ખાંડ, લેવ્યુલોસ-ફળની ખાંડ, સુક્રોસ-શેરડીની ખાંડ અને ડેક્સટ્રીન-છોડવાઓની ખાંડ. આ બધી ખાંડો એવા સ્વરૂપમાં હોય છે કે એને પચાવવા માટે શરીરને સહેજ પણ શ્રમ કરવો પડતો નથી. ખાવાની સાથેજ તે લોહીમાં લળી જાય અને બહુ દૂંધ સમયમાં શક્તિ આપે છે.

એના ક્ષારોમાં ચૂનો, મેગ્નેશિયા, લોહ અને ફોસ્ફોરિક એસિડ એ મુખ્યત્વે છે. કાળા મધમાં તો લોહ પણ સારા પ્રમાણમાં હોય, એ લોહીમાં હેમોગ્લોબીન (રક્તકણો)નું પ્રમાણ વધારે છે.

પરચુરણ પદાર્થોમાં પોલન દાણા, ગુંદર, મીણુ ફોર્મિક એસિડ અને બાબરશીલ તેલો (વોલેટાઇલ ઓઇલ્સ) હોય છે. આમાંથી પોલન નત્રીક્ષોમાં ઘણો સમૃદ્ધ છે. આપણે ત્યાં વ્યાયામ કરનારાઓ પલાળેલી ચણની દાળ કે બાજરી વગેરે ખાય છે, પણ એ દેવ અનેક રીતે જ્વેતાં ઈચ્છવા જેવી નથી. એને બદલે મધમાં પલાળેલાં મુઠાં કળોનો પપરાશ ચાલુ કરવો જોઈએ. હરિદાઈઓમાં ચાકેલા

રમનારાઓ લીંણુ ચૂસે છે, એને બદલે જો મધ અને પાણી લે તો એની ઉત્તેજક અસર લીંણુ કરતા અનેકગણી ચડિયાતી નીપજે.

આ વિષયના કેટલાક નિષ્ણાતોનો તો એવો અભિપ્રાય છે કે મધ એ દૂધની જેમ સંપૂર્ણ ખોરાક છે ઑસ્ટ્રેલિયાનો આરમર ફક્ત મધ અને પાણીએ જ મહિના રહ્યો હતો. પણ આ બાબ તમા હજી છેવટનો અભિપ્રાય આપવા જેટલો પુરાવો એકઠો થયો નથી.

છતાંયે મધ મેળવેલું દૂધ તો દરેક રીતે આદર્શ ખોરાક છે એમ કહેવામા જરાય વાધો નથી યુરોપમા ઘણા સેનીટેરિયમોમા માદલા બાળકોને મધ અને દૂધ ઉપરજ રાખવામા આવે છે અને અનેક પેટન્ટ ખોરાકો કરતા એનાથી બાળકોને ઘણો લાભ થયો છે.

બાળકના ખોરાકમા મધના મહત્ત્વ વિષે તો આપણું ધ્યાન હજી ખેંચાયું જ નથી ઘડીએ ને પળે બાળકને સાકર અને પતાસા રૂપી ધીમું ઝેર આપ્યા કરવાને બદલે જો નિયમિત મધ આપ્યા કરીએ તો બાળકોનું આરોગ્ય ત્રાળા જેવું થઈ જાય. સડેલા દાંત, આમળાએના દાંડીઆ, દદડતા નરકોરા, ફૂલેલા પેટ અને દેડકા જેવી આમડી જોતજોતામા અદશ્ય થઈ જશે.

રોટલા કે રોટલી સાથે બાળકોને મધ આપી શકાય. કબજી-આતથી પીડાતા બાળકો માટે મધ મેળવેલું પાણી તો સુંદર ઉપાય છે. એ પાણી પીવાથી આતરડાને સહેજે તુકસાન થવા વિના, રજેરજ કચરો સાફ થઈ શરીર નિર્મળ અને નીરોગી થશે.

ખોરાકમા મધનો ઉપયોગ અનેક રીતે થઈ શકે જ્યાં જ્યાં ખાંડ અને ઘી વપરાય છે ત્યાં ત્યાં મધ વાપરી શકાય. દૂધ અને મધ, ભાત અને મધ, રોટલી કે રોટલા સાથે મધ-આ કેટલાક દાખલા છે મિઠાઇઓ અને મિષ્ટાનોમા પણ મધનો ઉપયોગ કરવાના તુસખા શોધવાનું ક્ષેત્ર ઘણું ગસિક છે.

જેમા શરીર ધસાતું જતું હોય અને વજન ઘટતું હોય એવા રોગોમા તો મધ બહુ ઉપયોગી છે એમા રહેલી લેન્ડુલોમ ખાંડ કોષોની ગ્યનામા ભારે મદદ કરે છે. એજ રીતે ફેફસાના દર્દો મટાડવામા પણ મધની જરૂર છે, કારણકે એમાની ડેક્સટ્રીસ આસી-અછવાસની ક્રિયાઓના નિયમનમા મોટો ભાગ લજવે છે.

મધ અને કોડલીવર ઓછાનું સરખે ભાગે બનાવેલું મિશ્રણ ચોપડવાથી ગમે તેવા ન રજાતા ધા કે ગડગુમડ દૂંક વખતમા રજાઈ જવાના.

સખત ઠંડીમા મધ દરી જાય છે. એને પીગાળવા માટે વાસળા ભરીને ગરમ પાણીમા મૂકવું, પણ આ પાણી કદી ૧૪૦ ડીગ્રી

## લીંબુનો પ્રયોગ

સારાં મોઢાં લીંબુ નંગ વીસ લાવી તેનો રસ ટાઢવો. તે રસને ઉકાળવો. તેમાં સાકર શેર એક નાંખી હલાવી એકરસ કરવું. પછી સ્વચ્છ બાટલીમાં સારી રીતે પેક રહે તેવું બૂચ મારી ભરી રાખવું. એક સમયે એકથી બે નોલા સુધી લઈ શકાય છે. આ પ્રયોગ ખાસ ગરમીનાં દિવસોમાં એટલે કે ગરમી ન્યારે પડતી હોય ત્યારે કરવાથી, પિત્ત, શમ, ઉલટી, મોળ મટે. મંદ અગ્નિ અને રચિ સુધરે, ગરમીથી ચડતું માથું મટે અને શાંતિ કરે.

## લીંબડાનો પ્રયોગ

ઠંડવા લીંબડાનાં પાંદડાંને વાટી લઢી તેની લુગદી કરી આંખ પર મૂકી પાટાથી બાંધવું તો આંખનો દુખાવો મટે. ગરમીથી અને ઠંડીથી દુખતી આંખોને મટાડે છે.

## શરબતે ખસ

સુગંધી વાળો શેર એક લઈ પાણી શેર બેમાં ઉકાળવો. એથી ભાગ બાળી તે પાણીને ઠંડું પાડી પછી સાકરની ચાસણી ડબલ વજનથી નાંખી મેળવી દેવું. આ શરબત અતિ શાંતિ કરે છે. ન્યારે ગરમી પડતી હોય ત્યારે લેવાથી ફાયદાકારક છે.

## શરબતે ગુલાબ

ગુલાબબળ ઉંચું અગર ગુલાબમાંથી બેએસો સારો અર્ક તેને સાકરની ચાસણી શેર ૧ મા નાંખી એકરસ કરવાથી ઉંચું ગુલાબ શરબત બને છે. સખત પડતા તાપમાં પીવાથી શરીરની ગરમી નરમ પડી શાંતિ થશે.

## સૂરણનો પ્રયોગ

સૂરણનું શાક, અગ્રલા. ધીમાં તળાવે. ખાટાથી. (અર્થ-હુસમો). રોગ મટે છે અને દવા તરીકે કામ આપી આરામ કરે છે.

## તુલસી પ્રયોગ

તુલસીનાં પાંદડાંનો રસ તોલા એક, તેમાં મરી દાણાં ચારતું ચૂર્ણ સાથે મેળવી સવાર, બપોર, સાંજ એક એક આનીભાર પીવાથી એરી તાવ અને ગમે તેવો સખત તાવ આવ્યો હોય તોપણ આરામ કરે.

( જુદાં જુદાં માસિકોમાંથી સંકલિત )



# ૧૨૭-ઉત્તમ ઔપધ પ્રયોગો

## અલ્પ પર પ્રયોગ

લીંડીપીપર એક તોલો તથા ગોળ એ તોલો લઈ તેમાંથી એક આનીભારની ગોળી બનાવી દિવસનાં ત્રણ વખત સવાર, ખપેર, સાંજ ખાવાથી અલ્પ મટે છે.

## આધાશીશીનો મુસ્તક રોગ

હરડાં તોલો એક, બહેડાં તોલો એક, આંબળાં તોલો એક, કરિયાતું તોલો એક, હળદર તોલો એક અને લીંબડાંની ગજો તોલો એક-એ હમે ઔપધોને લઈ તે ચૂર્ણને એક શેર પાણીમાં ઉકાળવાં. તોડા દસ પાણી બાકી રહે ત્યારે નીચે ઉતારી ગાળી ગોળ તોલો ૦૧ નાંખી સહેજ ગરમ હોય ત્યાંજ પી જવું. આથી માથામાં મારતું થયે તથા આધાશીશીનો માથાનો રોગ મટે છે તેમજ માથાનો કોઈ પણ જાતનો રોગી સારો થાય છે.

## આંખોની બળતરા

દૂધની તરનાં ટીપાં આંખમાં નાંખવાથી આંખોની બળતરા, લોહીનું ભરાઈ આવવું વગેરે મટાડે છે.

## આંખનો રોગ

(૧) સ્ત્રીના ધાવણનું ટીપું આંખમાં નાંખવાથી કોઈ પણ જાતનો આંખનો દુખાવો મટે છે.

(૨) દાડમનાં પાંદડાંને પાણીની અંદર વાટી લદી પછી તેના નેત્રની બહારના ઉપરના ભાગ પર લેપ કરવાથી સર્વ પ્રકારના નેત્રરોગો મટે છે.

(૩) રસવન્તીને પાણીમાં વાટી લદી પછી તેના નેત્રની બહારનાં ભાગ પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતના રોગો મટે છે.

(૪) એક હરડે, એ બહેડાં અને ત્રણ આંબળાં—એ રીતે સર્વ લઈ ચૂર્ણ કરવું. પછી એને સવાર, સાંજ ઘી મધ સાથે તોલો ૦૧ સવારે અને તોલો ૦૧ સાંજે ચાટવાથી દરેક જાતના આંખના રોગ મટે છે.

## આંજણી માટે પ્રયોગ

રસવન્તી, સુંદ, મરી, અને લીંડીપીપર એ ચારે ઔપધો સરખે ભાગે લઈ તેને પાણીની અંદર વાટી તેની ગોળી વાળી લેવી. તે ગોળીને પાણીમાં ઓગાળીને લેપ કરવાથી ખરજ આવે એવી પાકલી આંજણી મટે.

## ઉધરસ તથા દમ મટે

(૧) સુંદ, હિમેજ, અને નાગરમોય એ ત્રણે ઔપધો સરખે ભાગે

લઘુ તેનું ચૂર્ણ કરી તે ચૂર્ણથી બમણો ગોળ નાંખી ચણાં જેવડી ગોળી કરી મોંમાં રાખવાથી ઉધરસ તથા દમ મટે.

(૨) બહેડાંની ઊલ ફક્ત મુખમાં રાખી ચૂસવાથી સર્વ જ્વર તની ઉધરસ તથા દમ મટે.

### ઉપદંશનો ઉપાય

કણ્ઠરનાં મૂળને પાણીમાં વાટીને પછી લેપ કરવાથી ઉપદંશનો રોગ અસાધ્ય હોય તોપણ જલદી મટે છે.

### ઉલટી પર

કડવા લીંબડાની ગળો તોલો એક, તેને અધકચર કરી અડધો શેર પાણીમાં ઉકાળવી. પછી ઉકાળતાં પાશેર પાણી બાકી રહે ત્યારે ઉતારી સવાર, સાંજ સહેજ ગરમ ગરમ હોય ત્યાંજ પી જવું, જેથી ત્રણે દોષ-વાયુથી, પિત્તથી કે કફથી થયેલી ઉલટી બંધ થશે.

### ઉંદરના ઝેર પર

ઉંદર કરડ્યો હોય અને તેનાં ઝેરની અસર માલૂમ પડે તો ઉંદરની લીંડી વાટી પાણીમાં મેળવી ચોપડી દેવી.

### કબજાઆત માટે પ્રયોગ

જો કાયમી કબજાઆત રહેતી હોય તો તેણે સવારનાં પાંચ વાગે દંડુ પાણી કે જે રાત્રે ત્રાંબાનાં લોટામાં ભરી રાખ્યું હોય તેને પી જવું. પાણી પી શકાય તેટલું વધારે પીવું જેથી પેટ સાફ થાય અને તંદુરસ્તી વધે છે.

### કમળા માટે પ્રયોગ

કડવા લીંબડાની ગળો-તેનો રસ તોલો ૧૦૦ તથા મધ તોલો ૧૦૦ તેને મેળવી દિવસનાં ત્રણ વખત પીવાથી કમળો મટે છે અને આરામ થાય છે.

### કાનમાં અવાજ થતો હોય

કાનમાં અવાજ સંભળાયા કરતો હોય તો સરસીયા તેલનું ટીપું નાંખવાથી આરામ થાય છે.

### કાનના ચસકા મટે

તલના ચોખ્ખા તેલમાં લસણની એક કળી કકડાવી તે તેલનું ટીપું કાનમાં નાંખવાથી ચસકા મટે તથા કાનમાં પડેલી ધાક પણ મટે.

### કાનમાંથી રસી જતી હોય

ખીજેરાંનો રસ તોલો એક તથા સાજીઆર તોલો ૧-અન્નેને એકરસ કરી પછી તેનાં ટીપાં બે માત્ર કાનમાં નાંખવાથી કાનમાં થયેલ રસી, કાનનો દુખાવો અને કાનમાં થતી બળતરા-એ સર્વ

રોગોને મટાડી આરામ કરે છે.

### કોઠ (સફેદ) માટે પ્રયોગ

હરતાલ અને બાબચી સરખે વજને લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી પછી તે ચૂર્ણને ગૌમૂત્રની અંદર વાટીને લેપ કરવાથી સફેદ કોઠ મટે છે.

### ખાનપાન—પરસ્પર વિરોધી

કોહુ, કેરડાં, ખાટાં ફળ, મીઠું, કળયી, દહીં, તેલ, કાંટાં ઉગેલાં કઠોળ, દાર અને જાંબુ એ સઘળામાંથી કોઈ પણ એકની સાથે દૂધ ખાવાથી ઝેર જેવી અસર થઈ જુદી જુદી જાતનાં શરીરમાં રોગો ઉત્પન્ન કરે છે અને તાંદુરસ્તી બગાડે. ફણસ સાથે દૂધ, દહીં, અડદની દાળ મધ અથવા ઘી ખાવું નહિ. મધ સાથે મૂળા ખાવા નહિ. દૂધ સાથે મૂળા, કાચી કરી અને જાંબુ ખાવા નહિ. દેળાં સાથે દૂધ કે છાશ પીવી નહિ.

### ગાંડા માણસ માટે દવા

ધોળાં ફૂલની શખાવળા, તેનો રસ કાઢી દિવસનાં બે વખત સવારે સૂર્યોદયે તથા સાંજે સૂર્યાસ્તે તોભો અડધો તેમાં મધ તોભો ૦૧ મેળવી પીવાથી મગજના દરેક જાતના રોગો મટે, બિંધ આવે, મગજ શાંત રહે તેમજ ગાંડપણાની અસર પણ નાબૂદ થાય.

### ગૂમકું ન પાકતું હોય તો

ગૂમકું પાકતું ન હોય તો કબૂતરની હગાર અને ઘઉંનો લોટ પાણીમાં પકાવી કપડાંનાં બેવડાંમાં લઈ તેની પર બાંધી દેવી. (પોટીસ) ઉપર શેઠ કરવાથી ગૂમકું જલદી પાકી ફૂટી જશે.

### ગાળી મોટી થઈ હોય તો

હરડાં, બહેડાં અને આંબળાં એ ત્રણે ઔષધોનો કવાથ ગાયનાં મૂત્ર સાથે પીવાથી નીચેની ગાળી (વપણી) મોટી થઈ હોય તો સરખી થાય છે.

### ધારાં રૂઝાય

કડવા લીંબડાનાં પાંદડાં, દારહળદર, જેહીમધ અને તલ એ ચારે ઔષધોને બેગાં કરી સારી રીતે વાટી, લઢી, પછી તેને ઘી તથા મધની અંદર મેળવવું; જેથી ફૂટી ગયેલાં ગૂમડાથી પડેલું ધારં રૂઝાય છે.

### જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય

હરડે, બહેડાં અને આંબળાં તથા લીંડીપીપર એ ચારે ઔષધોનું ચૂર્ણ ગુંળા ૬ સવારે, બપોરે ને સાંજે મધની સાથે ચાટે તો જઠરાગ્નિ સુધરે, દસ્ત સાફ આવે. ઉધરસ, દમ વગેરે ઉપર પણ ફાયદો કરે.



### શુર્ણવર માટે ઇલાજ

ગળા (લીંબડાની) તોલા બે, તેને એક શેર પાણીમાં ઉકાળા આઠમો ભાગ રહે ત્યારે ઉતારી સહેજ ગરમ હોય તેમાં પીપરનું ચૂર્ણ ગુળ ત્રણ ઉમેરી પીવાથી ઝીણા તાવ લાગુ પડ્યો હોય તો મટે છે અને આરામ થાય છે.

### ઝાડાના રોગ માટે પ્રયોગ

કાંટા વગરના જાડા અને મોટા બાવળનાં પાંદડાનો રસ તોલો ૧ દિવસમાં ત્રણ વખત, મવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી કાંઈ પણ જાતના ઝાડા મટાડે છે.

### તાવ ઝીણા લાગુ પડ્યો હોય તો

કડવા લીંબડાની ગળા બે તોલા અને પાણી સોળગણુ લઈ આઠમો ભાગ બાકી રહે ત્યાસુધી ઉકાળવું. પછી જગ ગરમ હોય ત્યારે લીંબડાની ચૂર્ણ ગુળ ૭ નાંખી સવારે પી જવું. આથી લાગુ પડેલો શુર્ણવર મટે છે અને રોગી આરામ પામે છે.

### તાવ પર

ચાર તોલા કરિયાતાને ચોસઠ તોલા પાણીમાં ઉકાળી ચોથો ભાગ બાકી રહે ત્યારે ઉતારી દિવસમાં ત્રણ વખત પીવાથી ગમે તેવો તાવ ચાલ્યો જાય છે.

### દમ મટે

બેરી બોરીગણી, છૂંદ અને આબળાં એ ત્રણે મરખે વજન લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ગુળ ૩-દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ખાવાથી કાંઈ પણ જાતનો દમ મટે છે.

### દસ્ત સાફ માટે પ્રયોગ

હીમશ હરડે (હીમજ) તેને એરંડિયા તેલમાં રોકી નાંખવી. પછી તેનું ચૂર્ણ કરી બાટલીમાં ભરી રાખવું. તેને જમ્યા પહેલાં સવારે અને રાત્રે બે આની ભાર પાણી સાથે લેવાથી દસ્ત સાફ આવે અને મન પસંદ રહે.

### દાંત મજબૂત કરવાનો પ્રયોગ

(૧) જે માણસ રોજ કાળા તલ તોલા બે ચાવી તેના ઉપર દંડ પાણી પીએ તેના દાંત મજબૂત થાય છે અને જિંદગી સુધી પડતા નથી.

(૨) બદામનાં ઉપરના છોડાને બાળી નાખી કાળી ગખ કરવી. તેમાં ચોથો ભાગ સિંધાલુ નાખી સૂર્યોદયે દાંતે ઘસવું. આ પ્રયોગ દાંત સાફ મજબૂત કરી જન્તુ થવા દેશે નહિ.

### દાંતમાં રસી થઈ હોય તો

દાંતમાં પડે થવા કરતું હોય તો દાંત સાફ રાખવા અને

દિવસના ચાર વખત જમ્યા પહેલાં એ વખત તથા સવારે અને રાત્રે ચૂલી વખતે એ વખત મીઠાના પાણીના કોગળા કરવા. સહેલા સિવાયના દાત પડાવશે નહિ

### દૂધતા અર્થે માટે પ્રયોગ

કાળા તલ તોલો એક—તેને બારીક વાટી તેમા માખણ તાણુ તોલો એક તથા સાકર તોલો એક મેળવી દિવસમા ત્રણ વખત, સવાર, બપોર, સાજ ખાવાથી હરસમાથી પડતું લોહી બધ કરી હરસ મટાડે છે

### ધાવણુ ઓકતું બાળક

જે બાળક ધાવીને ઓકતુ હોય તેને સૂક, પીપર અને મરી સરખા લઈ ચૂર્ણ કરી તેમાથી દિવસના એ વખત સવાર સાજ ગુળ અડધો અડધો લઈ મધ અને ઘી સાથે ચટાડવાથી ધાવણુ ઓકવાનો રોગ મટે છે અને ધાવણુ સારી રીતે પાચન થાય છે

### ઘોળા વાળ કાળા થાય

લીબડાની લીબોળાને પહેલાં ભાગરાના રસની ભાવના દેવી અને સુકાયા પછી પાઠી તેના બીયાની જાલના કાઢાની ભાવના દેવી. એ રીતે ભાવના દીધેલી લીબોળાનું તેન કાઢવુ આ તેવનું નાકમા દીપુ મૂકી સૂધવાથી (નસ્મ) કવખતે ઘોળા થયેલા વાળ જલદી કાળા થાય છે. પથ્ય—ખાવામા દૂધભાતજ ખાવા

### નાકમાંથી પડતું લોહી

ઘીની અદર આળગાને શેકી વાટી તેને દૂધમા મેળવી માથા પર તેનો લેપ કરવાથી નાકમાંથી પડતુ લોહી બધ થઈ જાય છે

### નેત્રસ્ત્રાવ પર પ્રયોગ

ખાવળના પાઠડા તોલો એક તથા પાણી રોર અડધો તેને ઉકાળી ચોથા ભાગનુ પાણી બાકી રહે ત્યા સુધી ઉકાળી તેને ગાળી લેવુ એ ગાળી લીધેના પાણીને પાછુ ધાડુ થાય ત્યા સુધી ઉકાળવુ એ ઘાટા પાણી સાથે મધ તોલો ૦૧ ઉમેરીને આખમા આજવાથી આખમાંથી પડતા વખતોવખતના પાણીને બધ કરે છે અને આરામ આપે છે

### પાચન માટે ઉપાય

સૂક એક આની ભાર અને તેનાથી બમણો ગોળ (જે આની ભાર) લઈ તેની ગોળા બનાવી દિવસમા ત્રણ વખત સવાર, બપોર અને સાજ ખાવાથી ખાધેલું હજમ થાય છે (આમ મટે છે)

### પેટમાં મારતું શૂળ

મીઠાળ અને કડુ એ બને ઔષધો સરખે ભાગે લઈ તેને દૂધની અદર વાટી જરા ગરમ કરવા પછી તેનો દૂટી ૫૦ લેપ કરવાથી પેટમાં મારતુ શૂળ અને પેટપીડ મટે છે.

## પેટનાં કૃમિ માટે

વાવડીંગને જરા તેનું ઉપરનું પડ ઉખડી જાય તેમ ખાડવા. પછી તેનાં મગજનું વસ્ત્રગાળ ચૂર્ણ બનાવવું. મછી તેને સવાર, બપોર, સાંજ ચાર ચાર ચણોડીભાર મધ માથે આપવાથી પેટનાં કૃમિઓ રાગ મટે. બાળકોને ઉમરના પ્રમાણમા ઓછું વજન આપવું.

## પ્રમેહ પર પ્રયોગ

(૧) આંબજાનો રસ તોલો ૦ા, હળદર તોલો ૦ા અને મધ તોલો ૦ા-તેને મેળવી પીવાથી કોઇ પણ જાતનો પ્રમેહરોગી નીરોગી થાય છે.

(૨) કડવા લીંબડાની ગજો-તેનો રસ તોલો એક સવાર સાંજ, મધ તોલો ૦ા સાથે એકરસ કરી પીવાથી સર્વ જાતનાં પ્રમેહના રોગો મટાડે છે અને આરામ કરે છે.

## બરહ પર પ્રયોગ

મીઠી કુંવારનો રસ તથા હળદર-ચૂર્ણ સરખે વજને લઇ મેળવી એક આનીભાર સવારે તથા એક આનીભાર સાંજે લેવાથી બરહની ગાંઠથી થયેલા રોગો અને બરહમાં આવેલો સોજો મટે. રોગીને આરામ થાય.

## બહેરો સાંભળતો થાય

કુંઘી ખીલીને ગોમૂત્રમા વાટીને તેની ચટથી બનાવવા. તેનાથી આરમણું તેલ તલનું લેવું તથા સોળભાગ બકરીનું દૂધ અને સોળ ભાગ પાણી નાખી સઘળા એકરસ કરવાં પછી તેને ઉકાળવાં. ઉકાળતા તેલ બાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળા પછી તે તેલને ગાળી આ તેલ કાનમાં નાંખવાથી બહેરો સારો થાય છે.

## બળવાથી પડેલાં આંધા રૂઝાય

જવને બાળી તેની કાળી રાખ બનાવી તે રાખને તલનાં તેલમાં મેળવી કોઇપણ રીતે બળેલા શરીરનાં ભાગ પર ચોપડવાથી આંધા રૂઝાય અને આરામ થાય.

## બળેલો ભાગ સારો થાય

તાદળજાની ભાજીનો કાઠો કરી, તેની અંદર ઘી નાંખી શરીરનો જે ભાગ બળી ગયો હોય તે પર ચોપડવાથી બળેલો ભાગ સારો થાય.

## બાળકનાં રોગો પર

અતિવિપની કળીનું ચૂર્ણ ચણોડીભાર દિવસમાં બે વખત સવાર, સાંજ મધમા મેળવી ચટાડવાથી ઉધરસ, તાવ, ઉલટી, ઝાડા વગેરે મટાડી બાળકને તંદુરસ્તી આપે છે.

## બાળકના દાંત જલદી આવે

જે બાળકને દાંત ઉગવા સંખ્યા પીડા થઇ હોય તેને દાંત

જલદી ઉગાડવા માટે તેના દાંતની પાળ ઉપર, પેદા પર મધ અને પીપરનાં ચૂર્ણથી હલકે હાથે ઘસવું જેથી તુરંત દાંત આવવા લાગે છે અને પીડા મટે છે.

### બાળદવા

લીડીપીપર, અતિવિપત્તી કળા, નાગરમેાથ અને કાકડાશીગી—એ સર્વ ઔષધો સરખે વજને લઈ ચૂર્ણ કરવું. પછી રોજ બાળકોને ગુળા બે બે સવાર, બપોર, સાંજ મધ સાથે ચટાડવાથી ઝાડા, શ્વાસ, ઉધરસ, શરદી અને ઉવટીનો રોગ મટે.

### બુદ્ધિ તથા યાદશક્તિ માટે

માલકાકણી તોલા પાંચ, પીપરીમૂળ તોલા અઢી અને તજ તોલા અઢી—સઘળા બારીક વાટી દશ તોલા ગોળની અંદર મેળવી તેની તોલા ૦૧ ને વજને ગોળીઓ વાળવી. પછી રોજ એક ગોળી સવારે તથા એક ગોળી સાંજે ખાવી. મગજ સુધરે, બુદ્ધિ ખીલે, અશાંત મગજ શાંત થાય, ગાડપણ સુધરે, બુખ સારી લાગે અને યાદશક્તિ વધારે છે.

### ભગંદરનો ઉપાય

હીરાકશી, સિંધાલૂણ અને એરડિયું તેવ એ સરખે વજને લઈ મેળવી લેપ કરવાથી ભગંદરનો નાશ થાય.

### બૂખ લગાડે—પાયન કરે

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જન્મતી વખતે અનાજ સાથે ખાવાથી વાધુનાશ થાય, પાયન થાય, બૂખ લગાડે અને જન્મવામાં રૂચિ કરે.

(૨) ધાણા તો. ૦૧૧ તથા સૂડ તોલો ૦૧૧ તેને અડધો શેર પાણી-મા ઉકાળી એથો ભાગ ખાકી રહે ત્યારે ઉતારી પીવાથી ખાધેલું હજમ થાય છે અને બૂખ લાગે છે.

### મગજના રોગ પૂર

જૂરા મેળાનો રસ તોલો એક સવારે તથા તોલો એક સાંજે મધ તોલો ૦૧ મેળવી પીવાથી મગજના દરેક જાતના રોગો મટે તથા ઘેનજા પણ સુધારે છે.

### મધુમેહ

જાંબુના ફળના સૂકા ફળીયાનું ચૂર્ણ બનાવી સવાર, બપોર અને સાંજ એક એક આનીભાર પાણી સાથે લેવાથી પેશાબમાં આવતા સાકરના જથ્થાને ઘણી ઝડપથી અને ચોક્કસપણે અટકાવે છે અને લાખો વખત આતુ રાખવાથી કાયમ પણ બંધ કરે છે.

### માથામાં થતો ખોડા મટે

આબાની ગોટલી—તેની અંદરની ગોટલી અને હરડે એ બન્નેને સરખે વજને દૂધમાં વાટી લઢી લગાડવાથી માથામાં થતો ખોડા

ખંધ થાય છે અને થયેલો મટે છે.

### માથાનો દુખાવા મટે

ખસખસને દૂધની અંદર સારી પેટે વાટી લટી પછી તેનો મરતક પર લેપ કરવાથી મરતકનો દુખાવો શાંત થઈ મટે છે.

### માથાનો ભયંકર રોગ

ચારોલી, જેઠીમધ, કદ, અડદ અને સિંધાલૂણુ-એ પાંચે ઔષ્ધોને સરખે વજને લઈ બારીક ચૂર્ણ કરી તેને મધમાં મેળવીને પછી માથા પર લેપ કરવાથી ભયંકર રોગ મટે છે.

### માથું દુખે ત્યારે

શતાવરી, ઘો (દુર્વા), કાળાતણ અને સાટોડી-એ પાંચે ઔષ્ધો તોલો એક એક લઈ તેને પાણીની અંદર વાટી પછી તેનો માથા પર લેપ કરવાથી સર્વ જાતનો માથાનો દુખાવો મટે છે અને આરામ કરે છે.

### માર વાગેલ હોય તો

ગ્રાજીખાગ, હળદર, દારૂ દળદર, એ સઘળાં સરખે વજને લઈ વાટી માર વાગેલો હોય ત્યાં દિવસે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

### માંદગીમાં જળપ્રયોગ

તાવમા, સજેખમમાં, પડખાંનાં દુખાવામાં (ચળમાં), ગળામાં થયેલા કફના રોગમાં, આફરામાં, વાલુ અને કફથી થયેલા કાઠપણુ વ્યાધિમાં, પાણી જે પીવું તે હકાળીને પછી ઠંડું કરેલું જ પીવું; જે શરીરની તંદુરસ્તી જલદી સુધારવામાં મદદ કરે છે.

### મુખમાં ચાંદાં પડ્યાં હોય

અગ્નિથી અગર કોઈ બીજા ખાવાથી મુખ દાઝી ગયું હોય તો દૂધનો કાગળો મોંમાં ભરી રાખી થાકી જવાય ત્યારે બીજો એમ દિવસના ત્રણ વખત કરવાથી આરામ થાય છે અને મુખ સાફ થાય છે.

### મુખ પરનો ડાઘ કેમ જાય?

જીરું, શાહજીરું, કાળા તલ, સરસવ એ સઘળાં સરખે ભાગે લઈ દૂધ સાથે વાટ્યા પછી મુખ ઉપર ચોપડવાથી પડેલા ડાઘ નાખૂંદ થાય છે. મુખ ચંદ્ર જેવું થાય છે.

### મુખ પર થતા ખીલનો ઉપાય

ગોરાચન અને મરી એ બંને ઔષ્ધોને સરખે ભાગે લઈ તેને સારી પેટે પાણીની અંદર વાટીને લટવું. પછી તેનો મુખ પર લેપ કરવાથી મુખ પર થયેલા ખીલ મટે. પેટ સાફ રાખવું. (રાત્રે દિમેજ લેવી.)

### મેદ વધ્યા પર

ચૂના પર એક શેર પાણી મૂકી તેનો અડધો ભાગ ખળતા

સુધી ઉકાળવું. પછી તે ગરમ હોય ત્યારેજ રાત્રે પીવાથી મેદ રોગ જેને હેરાન કરતો હોય તેને મટાડે છે.

### મેલેરિયા માટે

ચાર તોલા ખડસલીઓ (પિત્તપાપડો) તેને ખાડી એક શેર પાણીમા ઉકાળી આઠમો ભાગ ખાડી રહે ત્યારે ઉતારી લેવું પછી સહેજ ઉતો હોય ત્યાંજ પી જવાથી ગમે તેવો પિત્ત જ્વર (મેલેરિયા) રોગ મટે છે અને આરામ થાય છે

### યુવાન યવું હોય તો

અશ્વગંધા તોલા વીસ અને વરધારો તોલા વીસ લઈ તેવું ચૂર્ણ કરવું. પછી તેને ઘીવાળા વાસણમા રાખવું એ ચૂર્ણ રોજ સનારે તોલો અડધો ગાયના દૂધમા મેળવી પીએ તો શરીરે કરચલી પડેલો માણુગ પણ યુવાની ધારણુ કરે, ઘોળા વાળ કાળા થાય

### રતાંધળો થયો હોય તો

સાટોડીના મૂળને દૂધમા વમીને આખમા આજવાથી જેવી રીતે સૂઈ અધારાનો નાશ કરે છે તેવી રીતે રતાંધળો સારો થાય છે

### લોહી ખગડણું કેમ ઓળખશે ?

જેવું લોહી ખગડણું હોય તેને શરીરમા વેદના થાય, શરીર થાકી ગયા જેવું લાગે, બળતરા થાય, રાતા ચામડા શરીરે નીકળે, સોજા થાય અને શરીરે ફેડલાઓ પણ થાય

### વીછી કરડે તેના પર પ્રયોગ

વીછી ડાખ્યો હોય તો તે ઉપર તરતજ ધાણીમાથી નીકળેલું તરતવું તેમ તલતું લગાડી દેવું અથવા તાણું તલતું તેન સહેજ ગરમ કરી ચોપડી દેવું, શાંતિ થશે અગર ડાખ પર ઘીમા સિધવ (ધી એકભાગ અને સિધવ અરધો ભાગ) ખરલ કરી મેળવી વારવાર ચોપડ્યા કરો જેથી વેદના સમી જશે અને આરામ થશે

### વીછીનાં ડાખ પર લોપરી

છૂર અને સિધવ સરખે ભાગે લઈ પાણીમા વાટી ચટણી બનાવવી પછી તેને ઘીમા કકડાવી વીછીએ જ્યાં ડાખ માર્યો હોય ત્યાં લોપરી (ચોગીમ) બાધી દેવી જેથી આરામ થશે

### વાના દર્દથી દુખાવો

બીનીના પાન બાફી તેને દુખતા ભાગ પર એરડિયુ લગાડી બાધી દેવાથી આરામ થાય છે

### વાયુથી અંગ દુખતું હોય

માત્ર વાયુને લીધે જે અંગ દુખતું હોય તે જગ્યાએથી વાળ કાઢી નાખવા ત્યારબાદ ચણોડીને પાણીની અદર વાટી તે જગ્યાએ

લેપ કરવો. આથી વાયુની ખીડા જલદીથી મટી જાય છે.

### વાયુના રોગ

(૧) લીંબુનો રસ લેવાથી અગર જમવા વખતે અનાજ સાથે નીચીવી ખાવાથી વાયુનાં રોગો મટે તથા ખાધેલું પાચન કરી રૂચિ કરે.

(૨) લસણની ઠળી ચાર સવારે તથા ચાર સાંજે જમવા સાથે ચટણીના રૂપમાં ખાવાથી વાયુનો નાશ થાય છે અને લાંબા વખતનો અશુભરો રોગ જાય અને ભૂખ સારી લાગે છે.

### વાળ ખરી પડતા હોય તો

જેદીમધ, કાળું કમળ અને દ્રાક્ષ એ ત્રણે પાંચ પાંચ તોલા ઔષધોને ખારીક વાટી તેની અંદર તલનું તેલ તોલો એક, ગાયનું ઘી તોલો એક તેમાં ઉમેરી સારી પેડે એકરમ કરી પછી લેપ કરવાથી વાળ ખરી પડતા હોય તો બંધ થઈ વાળ ધાટા અને મજબૂત થાય છે.

### વાળ લાવવાનો ઉપાય

(૧) જેદીમધ અને ઠળીયા કાઢેલા લીલાં આંબળાં એ બંને સરખે ભાગે લઇને તેને વાટવાં અને લદવા પછી તે ઔષધો એક ભાગ તથા તલનું તેલ ચાર ભાગ, ગાયનું દૂધ સોળ ભાગ અને પાણી સોળ ભાગ લઇ એ ચારે પદાર્થોને એકત્ર કરીને તેલ ખાકી રહે ત્યાં સુધી ઉકાળવું. પછી તેલને ગાળી લેવું. આ તેલનું નાકમાં નરમ (ટીપું) લેવાથી માથું, મૂઝ અને દાઢીએથી જતા રહેલા વાળ પાછા આવે છે.

(૨) હાથીદાંતને ખાળીને કરેલા કોલસા અને રસવન્તીને બંને સરખે વજનને લઇ બકરીના દૂધમાં વાટીને જે જગાએ વાળ લાવવા હોય તે જગાએ લેપ કરવાથી વાળ બેગે છે. હથેળીને સંભળાવી, નહિતર ત્યાં વાળ બેગી આવશે.

### વાળ વધારવાનો ઉપાય

(૧) ચોખ્ખર અને તલનાં ફૂલો એ સરખે વજનને લઈ ચૂણું કરી અને ઘી સરખે ભાગે મેળવી પછી તેનો લેપ માથા પર કરવાથી સારી રીતે વાળ વધે છે.

### વાળ વધે અને કાળા પણ થાય

(૨) તલ, આંબળાં, કમળનું કેસર અને જેદીમધ એ ઔષધો એક એક તોલો લઈ તેને ચોખ્ખું મધ લઇ તેમાં વાટવું અને લગાડવું; જેથી કેસ વધારે છે અને કાળા પણ થાય છે.

### શીતળાનો ઉપાય

શીતળા આવતા અટકાવવા માટે ઘરમાં સવાર, સાંજ કડવા િંબડાનાં પાનનો ધૂપ કરવો. લીંબડાનાં પાંદડાંને ઉકાળી ઘરમાં તે

પાણી સવારસાંજ છાટવું તથા દરેક માણસે કડવા લીખડાના પાદ-  
ડાનો રસ તોલો ૦૧ સવારે તથા તોલો ૦૧ સાંજે પીવો.

### શીળસ માટે પ્રયોગ

દુર્વા (ધો) અને હળદર બંને આપઘો સરખે ભાગે લઈ તેને  
વાટી પછી તેનો લેપ શરીરે કરવાથી શીળસ મટે છે.

### સળેખમ માટે પ્રયોગ

આદુનો રસ તોલો ૦૧ તથા તેનાથી અડધા ભાગનું મધ મેળવી  
સવાર, બપોર, સાંજ પીવાથી સળેખમનો રોગ મટે છે.

### સોજા પર

ખીંકીના પાદડાનો રસ કાઢી તોલો અડધો લઈ તેમા મરી દાણા-  
નું ચૂર્ણ વાળ બે નાખી મેળવી પીવાથી સર્વ પ્રકારના સોજા મટે છે.  
પાંડુરોગ, કબજિઆત અને હરસને ગુણકારી છે.

### સંગ્રહણી મટે

સૂંઠ અને ખીંચી બંનેને સાથે સહેજ પાણીમા નાખી વાટવાં.  
પછી સવાર સાંજ તોલો ૦૧ લેવાથી સંગ્રહણી રોગ જાય છે. રોગી  
આરામ પામે છે.

### સુંદરતા વધે

એલ્ડમ્બી, તજ, તમાલપત્ર અને નાગકેસર, એ ચારે ઔષધો  
સરખે વજનને લઈ ચૂર્ણ કરી ગેળ દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બ-  
પોર, સાંજ ગુળ ૪-એક દર ગુળ ૧૨ ખાવાથી શરીરનો વર્ણ  
સુધરે અને સુંદરતા વધે છે. ( પ્રયોગ સુધારો ચાલ ત્યા સુધીનો )

### હરસ માટે પ્રયોગ

હરડે એક ભાગ અને ગોળ બે ભાગ લઈ તેની ગોળી એક આની-  
ભારની બનાવી દિવસના ત્રણ વખત લેવાથી હરસનો રોગ મટે છે.

### હરસમાં લોહી પડતું હોય

દાગા તથા તોલો ૧, તેને ખારીક વાટી તેમાં માખણ તોલો ૧  
તથા સાકર તોલો ૧ મેળવી દિવસના ત્રણ વખત સવાર, બપોર,  
સાંજ ખાવાથી હરસમા પડતું લોહી બંધ કરી હરસ મટાડે છે

### હેડકીના ઉપાય

લીડીપીપર ગુળ ત્રણ (ચૂર્ણ) મધ સાથે ( દિવસમા ત્રણ વખત  
—સવાર બપોર અને સાંજ ) ચાટવાથી હેડકી મટે છે.



## ૧૨૮-ગામઢાનો વૈદ્ય

### આંખનું ફૂલું

(૧) નાગરમોચને ધાવણમાં ઘસી આંખે આંજવાથી ફૂલું મટે છે તેવીજ રીતે બહેડાનું મીંજ મધમા ઘસીને આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૨) કપૂરને મધમાં મેળવી આંજવાથી ફૂલું મટે છે.

(૩) ખાવળના ફૂલનો રસ તથા ઘોડીનું મૂત્ર સાથે મેળવી આંખમાં આંજવાથી પરવાળાં મટે છે.

(૪) સાટોડીનું મૂળ પાણીમાં ઘસી આંજવાથી ફૂલું મટી જાય છે.

### આંખની રતાશ

(૧) સમુદ્રથીજ અને સાદર સમલાગે લઘ ખારીક વાટી સળી ભરી આંખે આંજવાથી રતાશ મટે છે.

(૨) ખાવળના ફૂલ અને રક્તચંદન ઘસી પાણીમાં વાટી અંજન રીતે આંખમાં લગાડવાથી રતાશ મટે છે.

### ખાંસી માટે

(૧) કેળના સૂકાં પાન લાવી ખાળી તેની રાખ કરી તેમાં જરા લવણ મેળવી દિવસમાં ચાર વાર મધમાં મેળવી ચાટવાથી ખાંસી મટે છે. આ દવા કુકડીઆ ખાંસી માટે પણ ઉત્તમ છે.

(૨) ઘઉંનો લોટ તોલા ૨૦ લઘ તેમાં ૫ તોલા મીઠું-લવણ નાંખી પાણીથી બરાબર બાધી તેનો ગોળો કરી ચૂલામાં નાંખી બાળી વાટી રાખવું. ૦૧ તોલા દવા મધમાં દિવસમાં ત્રણવાર ચાટવાથી ખાંસી મટે છે.

### ચામડીના દરદો

રતવા, વિસર્પ, દરાજ, ખસ, ખૂજલી અને ખગળવા જેવા ત્વચારોગ માટે જેડને પાણીમાં વાટી લેપ કરવાથી ચામડી સાદુ થઈ એવી જાતના દરદો મટી જાય છે.

### તરસ લાગતી હોય

આત્મંત તરસ લાગતી હોય ત્યારે જેડ (સોનાજેડ માટી કહે છે તે) ૦૧ તોલા ચોડા પાણીમાં મેળવી પીવાથી સારો લાભ થાય છે.

### તાવ અને પેટનું દરદ

નવા તાવમાં જેડ અને નવસાગર સમભાગે લઈ વાટી લેવું અને તેમાંથી ૦૧ તોલા દવા સવારસાંજ પાણી સાથે પાવી, તો તાવ ઉતરે છે ને પેટનું દરદ પણ મટી જાય છે.

### તાવ જ્વર માટે

(૧) સૂંઠ તો. ૦૧, લીંબડાની ગોળો તો. ૦૧, એ બેને કચરી તથા ૨૦ તોલા પાણીમાં નાખી માટીના વાસણમાં તેનો ઉકાળો કરવો.

ન્યારે ૫ તોલા બાકી રહે ત્યારે હિતારી ગાળી દરરોજ સવારના પીવાથી તાવ મટી જાય છે.

(૨) હારસિંગારનો રસ તો. ૦૧-૪૨૧ મધ મેળવી લેવાથી તાવ મટે છે. તેવીજ રીતે બાવળના પાન સૂધવાથી એથીઓ તાવ મટે છે.

### બાળકોની આંખો દુખવી

(૧) દૂધની મલાઈ લાવી દરરોજ રાત્રે આંખો પર આધી આપવી. ત્રણ દહાડા ઉપાય કરવાથી દુખતી આંખ સારી થાય અને રતાશ પણ મટી જાય.

(૨) બકરીનું દૂધ આંખ પર પોતાં બીજવીને રાખવાથી નેત્ર-પીડા મટે છે.

(૩) દાડમના પાન વાટી તેની જે હુમદી બનાવી તે હુમદીને થોડીક વાર માટીના ભરેલા પાણીવાળા વાસણ પર રાખી ઠંડી થયા બાદ આંખે બાધવાથી પીડા મટે છે.

(૪) કુંવારનો ગરલ ઠોલી સાર કરી તેને આંખ પર બાધવાથી સારો લાભ થાય છે. ફટલીકવાર કુંવારના રસનાં ટીપાં પણ નાખ્યા શકાય છે. જે દાંત આવવાથી આંખો દુખતી હોય તો દાંત જલદી નીકળે તેવા પણ ઉપાયો કરવા જોઈએ.

(૫) કાનમાં મરસવનું તેલ નાંખવું અને એજ તેલ પગના તળીઆમાં દરરોજ ધસવું એથી આંખને સારો લાભ થાય છે.

(૬) મોટા માણસની આંખો દુખતી હોય ત્યારે હરડેછાલ, ફટકડી, અપ્રીણ અને હળદર વાટી આંખે લેપ કરવાથી આરામ થાય છે.

### ભાંગેલા હાડ સાંધનાર બૂટી

(૧) વિન્યસારનું લાકડું લઈ તેનું ચૂર્ણ કરી ૦૧ તોલો સવાર સાંજ દૂધ સાથે લેવાથી ગમે તે કારણથી વાગવાથી હાડભાંગેલો હોય તો આ ઉપાયથી તુરતમા બરાબર જોડાઈ લીક થઈ જાય છે.

### ભૂખ લગાડનાર ઉપાયો

(૧) મોટી હરડેની છાલ, પીપર અને સંચરણુ એ ત્રણેનું ખારીક ચૂર્ણ કરી લેવું. દરરોજ સવારના ૦૧ તોલો દવા ગરમ પાણી સાથે લેવાથી ભૂખ લાગે છે અને બદદળમી પણ મટે છે.

(૨) જમવા વખતે થોડીક આદુની કટકીઓ જરાક સિંધાલુ સાથે મેળવી ખાવાથી ભૂખ લાગે છે.

### માથાની પીડા

(૧) વાવડીગ અને કાળાનંદ સમલાગે લઈ બરાબર વાટી તેને પાણીમાં ઘૂંટી માથા પર લેપ કરવાથી પીડા મટે છે.

(૨) ગાયના ઘીમાં જરાક સિંધાલુ મેળવી નસ્ય લેવાથી અરધું માથું દુખતું હોય તો અવસ્ય આરામ થાય છે.

## રક્તસ્રાવ વગેરે પર

બકરીનું દૂધ તો. ૨૦, પાણી તો. ૪૦ અને ગેર તો. ૧૦  
દરરોજ સવારસાંજ પીવાથી રક્તસ્રાવ, રક્તમદર, રક્તાર્શ, ૨  
તિસાર વગેરે મટે છે.

## મુવાવડીને તાવ

સુવાવડ વખતે કોઈક જીને ઠીક રીતે સ્વચ્છતા ન રાખતા  
કે દાખની અશુદ્ધતાથી બ્લર-તાવ આવે છે. એમાં ફેટલીકવાર  
વધારે હોય છે; સાથે તરસ, બકવાદ, મૂર્ચ્છા વગેરે ઉપદ્રવો હોય  
આપા તાવમાં કાયકળની છાલતું ચૂર્ણ ૧૦ તોલો, સાકરના ઘસળ  
અતુપાન સાથે આપવાથી બહુની માફક તાવ વગેરે સર્વ ઉપદ્રવ  
મટી જાય છે. દવાની બે ત્રણ માત્રાથી વધુ માત્રા ન આપવી જ  
લાભ પણ એટલામાં બરાબર થાય છે.

## સોજા, ત્રણ અને ચોટ લાગવી વગેરે

(૧) હળદરને ગોમૂતમાં ઘસી જરા ગરમ કરી લેપ કરવાથી  
લાભ થાય છે; સોજા મટે છે.

(૨) હળદરને લીમાં વાટી લેપ કરી તેના પર કપાસ મૂકી પાટો  
બાંધી લેવો. ચોટ-સોજા મટે છે.

(૩) કુંગળા અને હળદર બંનેને વાટી લીમાં ચોટક ગરમ કરી  
ચોટવાળા જગા પર લગાડવું.

(૪) હળદરના ચૂર્ણને બકરીના દૂધમાં વાટીને શરીર પર માલીસ  
કરવાથી આમળીનાં દરદ-ખૂજલી મટે છે.

(૫) જૂના મણામાં હળદરનું ચૂર્ણ છાંટવાથી કાયદો થાય છે.

(૬) હળદરનાં ચૂર્ણને આકડાના દૂધમાં વાટીને હરસના મસા  
સાથે લગાડવાથી આઠ દહાડામાં હરસના મસા મટે છે.

## માંકડ મચ્છર માટે

આકડાનાં પાકેલા પાન લાવી તેને સકવો લખ પછી તેને  
મંગારા પર મૂકી ધૂણીપુવાડા આપવાથી મચ્છર લાગી જાય છે.  
ઠાટલા પાસે ધૂણી આપવાથી માંકડ પણ લાગી જાય છે ને આખા  
રમાં ધૂપ કરવાથી ઉંદર પણ રહેતા નથી.

( જુલાઈ ૧૯૩૬ ના "આરોગ્યસિન્ધુ" માસિકમાંથી )

